# ГОТОВИМ САЛАТЫ

- Салаты к праздничному столу
- Ежедневные салаты
- Салатные заправки и масла

Домашняя библиотека

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

Салаты являются простыми и легкими в приготовлении блюдами. Существует великое разнообразие салатов из самых различных продуктов, обогащенных культурной и дикорастущей зеленью, с добавлением съедобных кореньев и пряностей и заправленных искусно подобранными гармоничными заправками. В салатах одни и те же продукты можно сочетать в различных вариантах. И каждый раз это будет новый и неповторимый вкус. В зависимости от исходных компонентов салаты могут иметь разное назначение. Одни салаты хороши как закуски, другие являются гарнирами к белковым блюдам, а третьи – как самостоятельное блюдо.

Очень питательные грибные, рыбные и мясные салаты употребляют и как самостоятельные блюда. Богатые кальцием и йодом салаты из морской рыбы, сельди и морепродуктов можно использовать и в качестве закуски. Кроме того, салаты еще и экономичны. Если съесть на закуску большую порцию салата, то можно обойтись меньшей порцией основного блюда.


- Готовим салаты
  - Приготовление салатов
  - Салаты весенние из огородной зелени и дикорастущих трав
    - 
    - Салаты из амаранта
    - Салаты из крапивы
    - Салаты из зеленого лука
    - Салаты из лебеды
    - Салаты из мокрицы
    - Салаты из огуречной травы
    - Салаты из листьев одуванчика
    - Салаты из листьев подорожника
    - Салаты из сныти
    - Салаты из зеленого салата
    - Салаты из щавеля
    - Салаты из шпината
  - Салаты из сырых овощей
    - 
    - Салаты из кабачков
    - Салаты из белокочанной капусты
    - Салаты из кочерыжек белокочанной капусты
    - Салаты из квашеной белокочанной капусты

- Салаты из краснокочанной капусты
- Салаты из капусты кольраби
- Салаты из капусты брокколи
- Салаты из моркови
- Салаты из свежих огурцов
- Салаты из сладкого перца
- Салаты из помидоров
- Салаты из редиса
- Салаты из редьки
- Салаты из репы
- Салаты из красной столовой свеклы
- Салаты из тыквы
- Салаты из топинамбура

○ Салаты из вареных, печеных и пассерованных овощей
- Салаты из баклажанов
- Салаты из цветной капусты
- Салаты из картофеля
- Салаты из сладкого перца
- Салаты из красной свеклы
- Салаты из стручков фасоли
- Салаты из лущеной фасоли

○ Салаты грибные
- Салаты из свежих грибов
- Салаты из соленых, маринованных и консервированных грибов

○ Овощные салаты длительного хранения
- 
- Салаты из баклажанов с овощами
- Салаты из кабачков с овощами
- Салаты из капусты с овощами и фруктами
- Салаты из моркови с овощами
- Салаты из огурцов с овощами
- Салаты из зеленых помидоров с овощами
- Салаты из спелых помидоров с овощами
- Салаты из сладкого перца с овощами
- Салаты из стручков фасоли с овощами
- Салаты из столовой свеклы с овощами

○ Салаты с рыбой и морскими продуктами
- Салаты с отварной и жареной рыбой
- Салаты с копченой рыбой
- Салаты с соленой рыбой
- Салаты с консервированной рыбой
- Салаты с печенью рыб
- Салаты с сельдью

- Салаты с мясом кальмаров
- Салаты с мясом крабов
- Салаты с мясом креветок
- Салаты с мясом мидий
- Салаты с мясом раков
- Салаты с морской капустой

- Салаты с мясом и мясными продуктами
  - Салаты с говядиной
  - Салаты с телятиной
  - Салаты с бараниной
  - Салаты со свининой
  - Салаты с субпродуктами
  - Салаты с куриным мясом
  - Салаты с куриной печенью
- Салаты с колбасными изделиями, ветчиной и беконом
  - Салаты с колбасными изделиями
  - Салаты с ветчиной
  - Салаты с беконом
- Приготовление салатных заправок
  - Заправка салатная простая
  - Заправка горчичная
  - Майонез домашний
- Приготовление ароматных салатных масел
  -
  - Масло чесночное
  - Масло луковое
  - Масло грибное
  - Масло лавровое
  - Масло салатное зеленое
  - Масло укропное
  - Масло перцовое
  - Масло салатное на луговых травах

# Готовим салаты
Автор составитель Калугина Л.А.
при участии Кожемякина Р.Н

# Приготовление салатов

Салаты являются простыми и легкими в приготовлении блюдами. Существует великое разнообразие салатов из самых различных продуктов, обогащенных культурной и дикорастущей зеленью, с добавлением съедобных кореньев и пряностей и заправленных искусно подобранными гармоничными заправками. В салатах одни и те же продукты можно сочетать в различных вариантах. И каждый раз это будет новый и неповторимый вкус. В зависимости от исходных компонентов салаты могут иметь разное назначение. Одни салаты хороши как закуски, другие являются гарнирами к белковым блюдам, а третьи – как самостоятельное блюдо.

Важную роль в приготовлении салатов играет заправка. Она связывает все компоненты салата в единое целое и создает его неповторимый букет. Очень часто в качестве заправки используется растительное масло. Растительные масла являются источником ненасыщенных жирных кислот, они прекрасно растворяют в себе жирорастворимые витамины и таким образом значительно повышают питательную ценность салата. Растительные масла можно предварительно настоять на различных душистых травах и пряностях. Это придаст новый и своеобразный вкус салатам и улучшит пищеварение. Для заправки салата часто используются различные уксусы, которые также подчеркивают и улучшают вкус салата. Также часто используется сметана и майонез. Сейчас в магазинах можно найти большой ассортимент майонезов, но можно приготовить и в домашних условиях.

Неотъемлемыми компонентами очень многих салатов является чеснок и репчатый лук. Эти овощи обогащают салаты дополнительными витаминами, микроэлементами, природными антибактериальными и противовирусными комплексами, а также улучшают вкус салата, придают ему специфическую остроту.

Салаты из свежих овощей и зелени являются крайне необходимыми блюдами для всех людей, заботящихся о своем здоровье. Такие салаты содержат большое количество живых биологически активных комплексов, жизненно важных для человека витаминов и минералов. Природная клетчатка овощей выполняет очистительную функцию в желудочно-кишечном тракте, адсорбирует на своей поверхности токсины, лишние жиры и шлаки, работает как веник и усиливает перистальтику кишечника. Кроме того, свежие овощные салаты с добавлением зелени способствуют лучшему усвоению мясных, рыбных,

грибных и других белковых блюд.

Очень питательные грибные, рыбные и мясные салаты употребляют и как самостоятельные блюда. Богатые кальцием и йодом салаты из морской рыбы, сельди и морепродуктов можно использовать и в качестве закуски. Кроме того, салаты еще и экономичны. Если съесть на закуску большую порцию салата, то можно обойтись меньшей порцией основного блюда.

# Салаты весенние из огородной зелени и дикорастущих трав

Весенние салаты можно приготовить из ранней зелени как огородных культур, так и съедобных дикорастущих растений. Молодые побеги с листочками перезимовавших растений особенно богаты витаминами и биологическими комплексами, способными поднять жизненную силу человека, укрепить его иммунитет и улучшить настроение.

Зеленые салаты не любят соли, их лучше употреблять без соли. Но если это невозможно, то такой салат нужно солить осторожно и умеренно и непосредственно прямо на столе, поскольку при длительном воздействии соли нежные побеги и листочки приобретают неаппетитный дряблый вид. Неплохо солить такие салаты размолотой сухой морской капустой, которую можно приобрести в аптеке. Морская капуста кроме соли содержит большое количество легко усваиваемого йода, необходимого для нормальной работы щитовидной железы. Перед приготовлением салатов побеги и листья растений нужно ошпаривать кипятком для удаления различных паразитов и их личинок, обосновавшихся на зелени.

# Салаты из амаранта

Это теплолюбивое мексиканское растение сейчас успешно распространяется в садах и огородах средней полосы России. Семена и листья амаранта богаты растительными белками, витаминами, минеральными солями и микроэлементами, благодаря чему растение обладает способностью снимать сердечно-сосудистые проблемы и укреплять иммунитет. Листочки амаранта особым вкусом не отличаются, но они прекрасно сочетаются с ароматными травами и приправами. В течение всего лета можно использовать это растение в пищу и не только для приготовления салатов, но и супов и борщей, а также для засолки огурцов и других овощей.

## *Вариант 1*

Листья амаранта – 200 г
Листовая свекла – 200 г
Зелень чеснока – 200 г
Зелень петрушки – 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу
Зелень мелко порубить, смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

## *Вариант 2*

Листья амаранта – 200 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень петрушки – 50 г
Зелень укропа – 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу
Зелень мелко порубить, перемешать, посолить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 3*

Листья амаранта – 150 г
Огуречная трава – 100 г
Зелень петрушки и кинзы – по 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу

Листья амаранта и зелень мелко порубить и смешать. Огуречную траву порубить и растереть в ступке, добавить к зелени, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Листья амаранта – 300 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень петрушки и укропа – по 50 г
Яйца – 2 шт.
Лимон —1/3 шт.
Сахар -1-2 чайные ложки
Соль и масло растительное – по вкусу

Листья амаранта отварить в подсоленной воде в течение 5 минут, откинуть на сито и остудить. Затем мелко нашинковать и смешать с рубленым луком, полить растительным маслом. Приготовить соус: взбить яйца и смешать с отжатым лимонным соком, добавить по вкусу соль и сахар. Приготовленным соусом полить салат и посыпать мелко рубленой зеленью петрушки и укропа.

### *Вариант 5*

Листья амаранта – 200 г
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Морковь небольшая – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Соль и масло растительное – по вкусу

Листья амаранта отварить, как в предыдущем рецепте, затем нашинковать. Морковь почистить и мелко нарезать соломкой или натереть на крупной терке. Лук почистить и также нарезать соломкой. Овощи смешать с нашинкованным амарантом, посолить по вкусу, выложить горкой в салатник, украсить дольками крутого яйца, полить растительным маслом и посыпать мелко рубленым укропом.

### *Вариант 6*

Листья амаранта – 150 г

Зелень сельдерея – 150 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень петрушки – 50 г

Соль и масло растительное – по вкусу

Свежесобранные листья амаранта отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, а затем нашинковать. Мелко порубить зелень, добавить нашинкованный амарант, посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом.

# Салаты из крапивы

Салаты из крапивы хороши ранней весной. Молодая сочная зелень крапивы содержит большое количество питательных веществ, вполне сравнимых с бобовыми, много минеральных веществ, таких как кальций, магний и железо. Причем кальций в крапиве представлен в виде легко усваиваемых карбонатов, аналогичных мелу. По содержанию витаминов – каротина и аскорбиновой кислоты крапива занимает одно из первых мест. Это растение является также мощным источником витамина К, который обладает кровоостанавливающим действием. Людям, страдающим повышенной свертываемостью крови, тромбофлебитом и варикозным расширением вен, а также пожилым людям, у которых, как правило, присутствует полный букет подобных заболеваний, не стоит злоупотреблять салатами из крапивы. Перед употреблением в пищу крапиву нужно выдерживать в соленой воде 20–30 минут или отваривать в подсоленной воде в течение 2–3 минут.

## *Вариант 1*

Молодая крапива – 200 г
Яйцо вареное крутое – 1–2 шт.
Соль – по вкусу
Сметана или майонез -2-3 столовые ложки

Зелень крапивы тщательно промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде в течение 4–5 минут, откинуть на сито и дать стечь воде. Остывшую крапиву мелко нашинковать, смешать с нашинкованным крутым яйцом, посолить и заправить сметаной или майонезом.

## *Вариант 2*

Молодая крапива – 200 г
Орехи грецкие измельченные – 2–3 столовые ложки
Лук зеленый – небольшой пучок
Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Масло растительное – 0,5 столовой ложки
Сметана – 1 столовая ложка
Майонез – 1 столовая ложка

Молодую крапиву промыть в прохладной воде, затем отварить в подсоленной воде не более 5 минут и откинуть на сито. Отвар крапивы не выливать! Остывшую крапиву мелко нашинковать. Измельченные орехи растереть с небольшим количеством крапивного отвара до кашицеобразного состояния и тщательно перемешать с измельченной крапивой и мелко нарубленным зеленым луком, посолить по вкусу. Зеленую массу выложить горкой, заправить смесью растительного масла, сметаны и майонеза и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### *Вариант 3*

Молодая крапива – 200 г
Зелень чеснока – 50 г
Зелень укропа и петрушки – по 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу

Молодую крапиву отварить в подсоленной, как в предыдущих рецептах, и мелко нарезать. Смешать с рубленой зеленью, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Молодая крапива – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Яйцо вареное крутое -1-2 шт.
Кефир – 0,5 стакана

Отваренную крапиву мелко нашинковать, смешать с рубленым яйцом и зеленым луком, залить кефиром. Можно украсить кружочками крутого яйца.

### *Вариант 5*

Молодая крапива – 150 г
Зелень шпината – 150 г
Листья щавеля – 150 г
Зелень укропа и петрушки – по 50 г
Яйцо вареное крутое – 1–2 шт.
Чеснок молотый – по вкусу
Лимонный сок или яблочный уксус – по вкусу
Растительное масло – по вкусу

Молодую крапиву сразу после сбора выдержать в холодной

соленой воде 30 минут, затем мелко порубить и смешать с молотым чесноком, добавить мелко нарубленную зелень и крутое яйцо. Все тщательно перемешать, сбрызнуть лимонным соком или яблочным уксусом и заправить растительным маслом. Количество чеснока может быть любое, в зависимости от его индивидуальной переносимости.

Этот рецепт салата из крапивы рекомендуется болгарскими целителями для профилактики онкологических заболеваний.

### *Вариант 6*

Молодая крапива – 200 г
Листовая свекла – 100 г
Зелень чеснока – 100 г
Зелень кинзы и петрушки – по 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – по вкусу

Крапиву отварить в подсоленной воде в течение 5 минут, остудить, мелко порубить и смешать с мелко нарубленной листовой свеклой и зеленью. Посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 7*

Молодая крапива – 150 г
Листья одуванчика – 50 г
Зелень укропа и петрушки – по 50 г
Лук зеленый – 50 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 2 столовые ложки

Молодые листья одуванчика выдержать в течение 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить полотенцем и нашинковать. Свежесобранную крапиву отварить в течение 5 минут в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Огурцы мелко порезать, а зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить майонезом.

### *Вариант 8*

Молодая крапива – 200 г

Листья редиски – 100 г
Редиска – 100 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Крапиву и листья редиски отварить в подсоленной воде в течение 2–3 минут, остудить и мелко нарезать. Редиску нарезать мелкими кубиками, смешать с отваренной зеленью, добавить рубленую свежую зелень, посолить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 9*

Листья крапивы – 300 г
Свекла отварная – 1 шт.
Чеснок -2-3 зубчика
Грецкие орехи молотые – 2–3 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Крапиву подготовить, как в предыдущем рецепте, и мелко нашинковать. Свеклу очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Смешать крапиву со свеклой, добавить толченый чеснок, посолить и поперчить, заправить майонезом, выложить горкой в салатник и посыпать молотыми орехами.

## *Вариант 10*

Листья крапивы – 200 г
Щавель – 100 г
Яблоки – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 2 столовые ложки

Листья крапивы отварить в соленой воде в течение 3 минут, откинуть на сито, остудить и нашинковать. Щавель, лук и зелень также мелко нашинковать. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

# Салаты из зеленого лука

Зеленый лук издавна применяется в приготовлении салатов не только как витаминная добавка, но и как главный компонент. Широко известны лечебные свойства лука в борьбе с болезнетворными бактериями, а также богатейший минеральный состав этого растения делает его незаменимым в кулинарии, особенно ранней весной. Зеленый лук прекрасно сочетается со многими продуктами, придавая им острый специфический вкус.

## *Вариант 1*

Лук зеленый – 400 г Яйца вареные – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 4–5 столовых ложек
Лук зеленый порубить, смешать с рублеными яйцами, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 2*

Лук зеленый – 500 г
Корень сельдерея – 1 шт.
Сок одного лимона
Молотый кориандр – 1 чайная ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Лук мелко порубить. Корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке и смешать с луком. Салат посолить и поперчить, добавить кориандр, влить лимонный сок, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

## *Вариант 3*

Зеленый лук – 300 г Творог – 200 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана
Зеленый лук мелко порубить, смешать с творогом и рубленым укропом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

## *Вариант 4*

Зеленый лук – 300 г Редис – 150 г
Зелень петрушки и кинзы – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Лук, кинзу и петрушку мелко порубить. Редис нарезать кружочками, смешать с зеленью, посолить и заправить майонезом.

## *Вариант 5*

Лук зеленый – 250 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Зеленый лук и укроп мелко порубить, огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Смешать зелень с овощами, посолить и заправить сметаной.

# Салаты из лебеды

Лебеда – повсеместно распространенное сорное растение, не раз спасала людей от голода. В своем составе лебеда содержит довольно много растительного белка, витаминов и солей калия. Есть в ней крахмал и клетчатка. Молодая лебеда обладает мягким мочегонным и успокаивающим действием. Она прекрасно сочетается со многими овощами и огородной зеленью, придает салатам специфический вкус. Перед использованием в пищу лебеду нужно промыть проточной водой и обдать кипятком для устранения живущих на ней микроорганизмов.

## *Вариант 1*

Листья лебеды – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Картофель отварной – 2 шт.
Зелень чеснока – 50 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 2 чайные ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Молодые листья лебеды обдать кипятком, остудить и мелко нарезать. Репчатый лук почистить и нарезать тонкими колечками. Картофель почистить и нарезать тонкими кружочками. Также тонкими кружочками нарезать свежие огурцы. Порубить зелень. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

## *Вариант 2*

Листья лебеды – 100 г
Картофель отварной в мундире – 2 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Молодые листочки лебеды обдать кипятком, остудить, обсушить полотенцем и нашинковать. Почистить яйца и

картофель, мелко нарезать, смешать с лебедой, добавить рубленую зелень и лук, посолить по вкусу и заправить майонезом.

### *Вариант 3*

Листья лебеды – 100 г
Лук зеленый – 200 г
Яйца вареные крутые – 3 шт.
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Майонез – 3–4 столовые ложки

Листья лебеды промыть, положить на сито, обдать кипятком, остудить и нашинковать. Также нашинковать зеленый лук и укроп. Яйца мелко порубить, смешать все подготовленные компоненты, посолить по вкусу и заправить майонезом.

Вариант 4
Лебеда молодая – 100 г
Редис – 100 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Лебеду обдать кипятком, остудить и мелко нашинковать вместе с зеленью петрушки и укропа. Огурцы также мелко нарезать. Смешать зелень с овощами и лебедой, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 5*

Молодая лебеда – 100 г
Помидоры – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 5–6 столовых ложек

Промытую лебеду обдать кипятком, остудить и мелко нашинковать. Помидоры нарезать тонкими дольками. Репчатый лук нарезать колечками. Смешать подготовленные компоненты, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

# Салаты из мокрицы

Мокрица, как и лебеда, также является распространенным сорным растением. Растет мокрица на влажных почвах. Содержит большое количество витамина Е – витамина молодости. Салаты с мокрицей усиливают обмен веществ, улучшают состояние кожи, делая ее более молодой и здоровой. Особой обработки перед использованием в пищу мокрица не требует. Ее достаточно промыть проточной водой, обдать кипятком, немного остудить и обсушить полотенцем.

## *Вариант 1*

Мокрица – 100 г
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Картофель отварной – 1 шт.
Зелень чеснока – 50 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Мокрицу тщательно промыть, обдать кипятком, обсушить и мелко нашинковать. Порубить зелень и смешать с мокрицей. Яйцо также порубить, а картофель нарезать мелкими кубиками. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и залить сметаной.

## *Вариант 2*

Мокрица – 200 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 50 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Мокрицу обдать кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Затем смешать с рублеными яйцами, добавить отварную мелко нарубленную морковь и зелень, посолить и поперчить по вкусу и заправить сметаной.

### *Вариант 3*

Мокрица – 100 г
Молодая зелень чеснока – 50 г
Корень хрена тертый – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Мокрицу обдать кипятком, остудить и нашинковать вместе с чесночной зеленью. Добавить натертый на мелкой терке хрен, перемешать, посолить по вкусу и заправить сметаной.

### *Вариант 4*

Мокрица – 100 г
Щавель – 50 г
Огуречная трава – 30 г
Редис – 50 г
Картофель вареный – 2–3 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Мокрицу подготовить как в предыдущих рецептах, нашинковать вместе со щавелем и огуречной травой. Редис и очищенный картофель нарезать соломкой, смешать с нашинкованной зеленью, посолить по вкусу и заправить майонезом.

# Салаты из огуречной травы

Огуречная трава (или бораго) ранней весной может порадовать запахом и привкусом свежего огурца. Молодые листочки этого растения прекрасно стимулируют аппетит и пищеварение. В салатах огуречную траву применяют не только в виде добавок, но и как основной компонент. Для получения более сильного огуречного аромата листочки растения рекомендуется растирать в ступке.

### *Вариант 1*

Огуречная трава – 100 г
Зеленый лук – 100 г
Листовая свекла – 100 г
Зелень петрушки – 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу

Зелень и листовую свеклу мелко порубить, а огуречную траву порубить и растереть в ступке. Все компоненты смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 2*

Огуречная трава – 200 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень петрушки – 100 г
Молодая морковная ботва – 50 г
Соль и масло растительное – по вкусу

Огуречную траву нашинковать и растереть в ступке, смешать с рубленой зеленью и морковной ботвой, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 3*

Огуречная трава – 100 г
Сладкий консервированный перец – 100 г
Капуста квашенная – 100 г
Соль и масло растительное – по вкусу

Консервированный перец мелко нашинковать, смешать с квашеной капустой, добавить растертую в ступке огуречную

траву, перемешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Огуречная трава – 100 г
Яйца вареные – 2 шт.
Редис – 100 г
Картофель вареный – 2–3 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Огуречную траву, зелень петрушки и укропа мелко порубить. Редис нарезать тонкой соломкой. Картофель почистить и нашинковать соломкой. Яичные желтки отделить от белков и отложить в сторону. Белки также мелко порубить, смешать с картофелем и редисом, добавить рубленую зелень и растертую в ступке огуречную траву, посолить и тщательно перемешать. Яичные желтки тщательно растереть со сметаной и заправить этой смесью салат.

# Салаты из листьев одуванчика

Листья одуванчика содержат горечь, благодаря чему салаты из одуванчика стимулируют аппетит и улучшают пищеварение, оказывая мягкое желчегонное действие. Кроме горечи в листьях одуванчика много витаминов и минеральных веществ. Для удаления лишней горечи листья рекомендуется выдерживать 20–30 минут в подсоленной холодной воде. Однако, на дачном участке можно получить листья одуванчика без лишней горечи. Для этого нужно растущую розетку одуванчика накрыть непроницаемым для света материалом – черной пленкой, ящиком или обычной консервной банкой. Через несколько дней листья под укрытием побледнеют и вытянутся. Такие бледные листья лишены горечи, их не надо вымачивать, в салатах они приобретают приятный вкус.

## *Вариант 1*

Молодые листья одуванчика – 150 г
Изюм или курага – 2 столовые ложки
Яйцо вареное крутое -1-2 шт.
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Сметана – 50 г

Свежесобранные молодые листья одуванчика положить в дуршлаг, промыть и ошпарить кипятком, а затем выдержать 30 минут в подсоленной прохладной воде. После этого листья немного обсушить и нашинковать не слишком мелко, добавить изюм или измельченную курагу, рубленое яйцо, сметану и сахар. Массу перемешать, посолить по вкусу и поставить на 10–15 минут в холодильник. Можно украсить кружочками крутого яйца.

## *Вариант 2*

Молодые листья одуванчика – 200 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень кинзы или петрушки – 50 г
Соль и яблочный уксус – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Листья одуванчика ошпарить кипятком и выдержать 30 минут в подсоленной холодной воде. Затем листья нашинковать,

смешать с рубленой зеленью, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 3*

Молодые листья одуванчика – 200 г
Корень хрена – небольшой кусочек
Соль – по вкусу
Сметанный соус – 4 столовые ложки

Свежесобранные листья одуванчика ошпарить кипятком, выдержать полчаса в холодной подсоленной воде, а затем нашинковать и посолить по вкусу. Хрен почистить и натереть на терке, смешать со сметанным соусом и этой смесью заправить салат.

### *Вариант 4*

Молодые листья одуванчика – 100 г
Листовая свекла – 150 г
Черемша – 150 г
Зелень петрушки – 50 г
Соль и масло расти тельное – по вкусу

Свежесобранные листья одуванчика подготовить, как в предыдущих рецептах, нашинковать и смешать с рубленой зеленью. Посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Молодые листья одуванчика – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Рис отварной – 100 г
Соль – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Свежесобранные листья одуванчика выдержать полчаса в подсоленной холодной воде, затем откинуть на сито и дать стечь воде. Подготовленные таким образом листья одуванчика нашинковать и смешать с мелко рубленым зеленым луком и отварным рисом. Салат посолить по вкусу и заправить майонезом.

### *Вариант 6*

Молодые листья одуванчика – 200 г
Соль – по вкусу
Майонез – 1 столовая ложка
Сметана – 1 столовая ложка

Свежесобранные листья одуванчика подготовить, как в предыдущем рецепте. Затем нашинковать, посолить по вкусу и заправить смесью сметаны и майонеза.

### *Вариант 7*

Молодые листья одуванчика – 200 г
Молодые побеги крапивы – 100 г
Зелень петрушки и кервеля – по 1 небольшому пучку
Яйцо вареное крутое – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Орехи грецкие – 10–12 шт.
Соль, яблочный уксус и масло растительное – по вкусу

Свежесобранные листья одуванчика выдержать в подсоленной прохладной воде 30 минут, а крапиву отварить в подсоленной воде в течение 3 минут. Подготовленные листья и побеги нашинковать и смешать с рубленой зеленью и мелко нарубленным яйцом, посолить по вкусу, добавить толченый чеснок, перемешать и выложить горкой в салатник. Сбрызнуть уксусом, заправить растительным маслом и обильно посыпать молотыми орехами.

### *Вариант 8*

Молодые листья одуванчика – 150 г
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Чеснок – 1 зубчик
Соль – по вкусу
Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья одуванчика выдержать 30 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, дать стечь воде, а затем листочки немного обсушить. Подготовленные листья нашинковать, смешать с измельченным яйцом,

добавить толченый чеснок, посолить по вкусу, выложить в салатник и заправить майонезом.

### *Вариант 9*

Листья одуванчика – 100 г
Творог – 100 г
Киви – 1 шт.
Соль – по вкусу
Кефир – 0,5 стакана

Листья одуванчика подготовить, как в предыдущем рецепте, и нашинковать. Киви очистить от кожицы и мелко нарезать. Смешать творог с киви и одуванчиком, посолить и заправить кефиром.

# Салаты из листьев подорожника

Еще один широко распространенный и съедобный сорняк-подорожник. В кулинарии молодые листья подорожника применяются для приготовления весенних салатов, щей и борщей. Подорожник заметно помогает при авитаминозе и общем утомлении, обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим действием. Перед кулинарным использованием листья подорожника рекомендуется тщательно промывать и отваривать в течение 3–4 минут.

## *Вариант 1*

Молодые листья подорожника – 200 г
Молодые листья крапивы – 100 г
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Лук репчатый – 100 г
Корень хрена тертый – 1 столовая ложка
Зелень укропа – 50 г
Соль и майонез – по вкусу

Свежесобранные листья подорожника и крапивы отварить в кипятке в течение 3–4 минут и откинуть на сито. Затем мелко нашинковать, добавить мелко нарубленный лук, укроп и тертый хрен, посолить по вкусу, перемешать, выложить в салатник, заправить майонезом и украсить кружочками сваренного вкрутую яйца.

## *Вариант 2*

Молодые листья подорожника – 100 г
Зелень чеснока – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки – 1 небольшой пучок
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Картофель отварной в мундире – 2 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья подорожника отварить в подсоленной воде в течение 3–4 минут, остудить и нашинковать. Затем смешать с очищенным и мелко нарезанным картофелем,

добавить рубленое яйцо и зелень, перемешать, посолить по вкусу и заправить смесью растительного масла и майонеза. Сверху посыпать оставшейся рубленой зеленью.

### *Вариант 3*

Листья подорожника – 150 г
Листья редиса – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Картофель отварной в мундире – 2 шт.
Морковь отварная – 1 шт.
Зелень укропа и кинзы – по 1 небольшому пучку
Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки с верхом
Соль – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Листья подорожника и редиса отварить в подсоленной воде в течение 3–4 минут, остудить и мелко нарезать. Картофель и морковь почистить и нарезать мелкими кубиками. Зелень порубить. Смешать все подготовленные компоненты салата и посолить по вкусу. Затем растереть орехи с майонезом и полученной смесью заправить салат.

### *Вариант 4*

Листья подорожника – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Морковная ботва – 50 г
Трава огуречная – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Свежесобранные молодые листья подорожника и морковную ботву отварить 3–4 минуты в подсоленной воде, вынуть из воды, остудить и мелко нарезать. Добавить рубленую зелень и растертую в ступке огуречную траву, посолить и заправить растительным маслом.

# Салаты из сныти

Сныть – дикорастущее растение, широко распространено в средней полосе, растет на полях и лугах, в садах и огородах. В пищу используются ее молодые листья и побеги. Сныть, растущая в тени, дольше дает зелень, пригодную для еды. Зелень сныти содержит растительные белки, витамины, а также флавоноиды, способствующие укреплению стенок кровеносных сосудов. Кроме того, сныть применяется при ревматизме, подагре и заболевании почек и мочевого пузыря. Перед приготовлением салатов листья сныти рекомендуется бланшировать в кипятке в течение 1–2 минут.

## *Вариант 1*

Молодые листья сныти – 200 г
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Корень хрена тертый – 1–2 столовые ложки
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья сныти залить кипятком и выдержать под крышкой 8-10 минут. Затем листочки нашинковать, смешать с рубленым яйцом, укропом и тертым хреном, посолить по вкусу и заправить майонезом.

## *Вариант 2*

Молодые листья сныти – 100 г
Листья щавеля – 50 г
Картофель отварной в мундире – 1 шт.
Лук зеленый – 1 небольшой пучок
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья сныти, как и в предыдущем рецепте, выдержать 10 минут в кипятке, остудить и нашинковать. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать сныть и картофель с рубленой зеленью и щавелем, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и майонезом.

### *Вариант 3*

Листья сныти – 200 г
Картофель отварной в мундире – 3 шт.
Морковь отварная – 1 шт.
Редиска – 1 пучок
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа и петрушки – по 50 г
Соль – по вкусу
Майонез – 3 столовые ложки

Свежесобранную сныть ошпарить кипятком, остудить и нашинковать. Морковь и картофель почистить и мелко нарезать соломкой. Редиску натереть на крупной терке и порубить зелень. Смешать все подготовленные компоненты салата, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 4*

Листья сныти – 100 г
Картофель отварной в мундире – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Кетчуп острый – 2 чайные ложки
Сметана – 2 столовые ложки

Сныть подготовить, как в предыдущем рецепте, нашинковать, смешать с мелко нарезанными кубиками картофеля, мелко нашинкованным луком и рубленым укропом, посолить по вкусу. Смешать кетчуп со сметаной и залить этой смесью салат. Сверху посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 5*

Сныть молодая – 150 г
Рис отварной – 0,5 стакана
Салат листовой – 1 пучок
Зеленый лук – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки
Яйца вареные – 2 шт.
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Сныть, салат, зеленый лук и укроп мелко нашинковать, смешать с рисом и рублеными яйцами, посолить и заправить сметаной.

# Салаты из зеленого салата

Зеленый салат является огородной культурой, широко применяемой в кулинарии в свежем виде в течение всего года. Это растение неприхотливо, его можно выращивать как в открытом, так и в закрытом грунте. Для салата, выращенного в открытом грунте, характерна более яркая окраска и большее содержание полезных веществ. Салат, выращенный в парниках, имеет бледную окраску и соответственно в нем меньше биологически активных компонентов. Существует очень много сортов зеленого салата. Все сорта содержат в достаточном количестве витамины, микроэлементы, минеральные соли и нежную клетчатку, обладают хорошими вкусовыми качествами. Из зеленого салата можно приготовить огромное количество различных салатов, он прекрасно сочетается со многими продуктами, используется как основной компонент, так и в виде добавок в салаты, а также для украшения блюд.

## *Вариант 1*

Зеленый салат – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Зеленый салат, лук и зелень нашинковать, перемешать, посолить и заправить сметаной.

## *Вариант 2*

Зеленый салат – 200 г
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное или майонез – 1 столовая ложка

Зеленый салат, яйцо и зелень мелко порубить, перемешать, посолить и заправить растительным маслом или майонезом.

## *Вариант 3*

Зеленый салат – 200 г
Огурец свежий – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Брынза – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана -2-3 столовые ложки

Зеленый салат, зеленый лук и укроп мелко порубить, смешать с измельченной брынзой и заправить сметаной.

### *Вариант 4*

Зеленый салат – 200 г
Редиска – 100 г
Огурец свежий – 1 шт.
Зелень петрушки, кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Салат и зелень нашинковать. Огурец нарезать соломкой, редиску мелко порубить. Смешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Зеленый салат – 200 г
Творог нежирный – 150 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Салат, лук и укроп мелко порубить, смешать с творогом, посолить по вкусу и заправить сметаной.

### *Вариант 6*

Зеленый салат – 200 г
Огурец – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Йогурт – 0,25 стакана

Салат, огурец и зелень укропа нашинковать, смешать, посолить и заправить йогуртом.

### *Вариант 7*

Зеленый салат – 200 г
Помидоры – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Салат нашинковать. Помидоры нарезать тонкими дольками. Перец очистить от семян и нарезать полукольцами. Смешать салат с помидорами и перцем, добавить мелко нарубленный укроп, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 8*

Зеленый салат – 200 г
Редиска – 100 г
Огурец свежий – 1 шт.
Лук зеленый – 100 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 4–5 столовых ложек

Листья салата, зеленый лук, петрушку и укроп нашинковать. Редиску и огурец мелко нарезать. Очистить и порубить яйца. Смешать зеленый салат с редиской, огурцом, яйцами и зеленым луком, посолить и заправить сметаной. Посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа.

### *Вариант 9*

Зеленый салат – 500 г
Горчица сухая – 6 г
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки
Соль и сахар – по вкусу

Салат нашинковать, положить в миску, посолить и заправить по вкусу сахаром. На сковороде подогреть растительное масло, добавить сухую горчицу, перемешать и прожарить несколько минут. Затем в горячее горчичное масло добавить имбирь, перемешать, сразу снять с огня и полить этой заправкой салат.

### *Вариант 10*

Зеленый салат – 150 г
Шпинат – 100 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 100 г
Соль – по вкусу
Горчица – 0,5 чайной ложки
Майонез – 3 столовые ложки

Салат, шпинат и огурцы нашинковать, перемешать, посолить по вкусу и заправить майонезом, предварительно смешанным с горчицей.

### *Вариант 11*

Зеленый салат – 100 г
Молодая крапива и листья сныти – по 1 маленькому пучку
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Кефир – 0,5 стакана

Крапиву положить на сито, ошпарить кипятком, остудить и нашинковать. Зеленый салат, укроп и сныть также нашинковать. Смешать зелень, посолить и залить кефиром.

### *Вариант 12*

Зеленый салат – 250 г
Щавель – 50 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Молотые тыквенные семечки – 2 столовые ложки
Яйца вареные – 2 шт.
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 3 столовые ложки

Зеленый салат, зелень укропа и щавель мелко нашинковать. Репчатый лук почистить и нарезать тонкой соломкой. Смешать салат со щавелем, укропом и луком, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом. Салат обильно посыпать молотыми тыквенными семечками. Украсить кружочками вареных яиц.

### *Вариант 13*

Зеленый салат – 250 г
Помидоры свежие – 3–4 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Лук репчатый – 1 шт.
Сыр тертый -2-3 столовые ложки
Яйца вареные -2-3 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана
Йогурт – 0,5 стакана

Зеленый салат нашинковать. Помидоры нарезать маленькими кусочками. Чеснок и репчатый лук очень мелко порубить. Яйца почистить и мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и поперчить, заправить смесью сметаны и йогурта и посыпать тертым сыром. Салат можно украсить вареным яйцом и дольками помидора.

### *Вариант 14*

Зеленый салат – 250 г
Яблоки сладкие – 2 шт.
Редька черная – 1 шт.
Соль, сахар и молотый перец – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сметана – 2/3 стакана

Зеленый салат тонко нашинковать. Яблоко и черную редьку почистить и натереть на крупной терке. Смешать салат с редькой и яблоком, посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

### *Вариант 15*

Зеленый салат – 150 г
Шпинат – 100 г
Инжир спелый – 4 шт.
Ядра грецких орехов – 0,5 стакана
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки

Зеленый салат и шпинат тонко нашинковать. Орехи очень

мелко нарезать. Каждый плод инжира разрезать на 8 частей. Смешать нашинкованный салат и шпинат, посолить и посыпать сахаром, сложить горкой в салатник и сбрызнуть лимонным соком. Салат заправить сметаной и посыпать смесью тертого сыра и молотых орехов. Инжир красиво выложить вокруг горки салата.

### *Вариант 16*

Зеленый салат – 200 г
Корень сельдерея – 200 г
Яблоки кислые – 2 шт.
Ядра грецких орехов – 0,5 стакана
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Корень сельдерея и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Зеленый салат очень мелко нашинковать. Орехи размолоть в кофемолке. Смешать подготовленные компоненты, посолить, подсластить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком, заправить салат сметаной и обильно посыпать молотыми орехами.

### *Вариант 17*

Зеленый салат – 250 г
Зеленый горошек консервированный – 1 стакан
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Грецкие орехи молотые – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Салат нашинковать, смешать с зеленым горошком и мелко нарубленной зеленью, посолить, заправить сметаной и обильно посыпать молотыми орехами.

# Салаты из щавеля

Щавель произрастает в дикой природе, а также является овощной огородной культурой. В молодых весенних листьях щавеля содержатся минеральные соли, микроэлементы, витамины А, С и Д. Много в щавеле и органических кислот, таких как яблочная и лимонная. Но в более старых летних листьях накапливается в довольно большом количестве щавелевая кислота, которая небезопасна для людей с нарушением солевого обмена, для людей, страдающих подагрой и заболеваниями почек и мочевого пузыря. Поэтому, в пищу лучше употреблять весенний щавель. Он используется не только для приготовления щей и борщей, но и в свежем виде для приготовления салатов. Для этих целей щавель необходимо только тщательно промыть проточной водой и обсушить.

## *Вариант 1*

Щавель – 100 г
Шпинат – 50 г
Яйцо вареное крутое -1-2 шт.
Чеснок -1-2 дольки
Зелень петрушки – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу
Сметана или майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранные листья щавеля и шпината нашинковать, смешать с рубленым яйцом и петрушкой, добавить толченый чеснок, посолить по вкусу и заправить сметаной или майонезом.

## *Вариант 2*

Щавель – 200 г
Листья репы – 50 г
Картофель отварной в мундире – 2 шт.
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Зелень лука и чеснока – по 50 г
Зелень петрушки – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное или майонез – по 2 столовые ложки

Листья репы выдержать 10 минут в кипятке, остудить и мелко нарезать. Свежесобранный щавель мелко порубить, смешать с

рубленой зеленью и яйцом, добавить нарезанный мелкими кубиками картофель, посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом или майонезом.

### *Вариант 3*

Щавель – 100 г
Шпинат – 100 г
Зелень чеснока – 50 г
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Сметана – 4 столовые ложки

Свежесобранную зелень порубить, смешать, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 4*

Щавель – 150 г
Яйцо вареное крутое -1-2 шт.
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2 столовые ложки

Свежесобранный щавель порубить и смешать с рубленым укропом и измельченными яйцами, поперчить, посолить и заправить майонезом. Сверху посыпать зеленью укропа.

### *Вариант 5*

Щавель – 100 г
Цветки клевера – 1 стакан
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Чеснок —1–2 зубчика
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Цветки клевера обдать кипятком, остудить и мелко нарезать. Щавель порубить, смешать с клевером и рубленым яйцом, добавить рубленую зелень и тертый чеснок, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 6*

Щавель – 200 г
Яблоки – 2 шт.
Редис – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень петрушки – 1 пучок
Чеснок -3-4 зубчика
Соль – по вкусу
Сметана – 2 столовые ложки
Майонез – 1 столовая ложка

Щавель, зелень и лук мелко порубить. Яблоки очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Редис также натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, добавить рубленый чеснок, еще раз все перемешать, посолить по вкусу и заправить смесью майонеза и сметаны.

### *Вариант 7*

Щавель – 200 г
Помидоры красные – 2 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Соевый соус – 1 чайная ложка
Сметана -2-3 столовые ложки

Помидоры бланшировать в кипятке 2–3 минуты, затем остудить, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Яйца и зелень также мелко порубить, щавель тонко нашинковать. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, добавить соевый соус, перемешать и заправить сметаной.

### *Вариант 8*

Щавель – 200 г
Помидоры -2-3 шт.
Редис – 100 г
Лук зеленый – 1 пучок
Перец сладкий – 2 шт.
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Щавель нашинковать. Помидоры и редис мелко нарезать. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Зелень порубить. Смешать щавель с овощами и зеленью, посолить и заправить

сметаной.

### *Вариант 9*

Щавель – 250 г
Лук зеленый и укроп – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Паста томатная – 1 столовая ложка
Майонез – 3–4 столовые ложки

Щавель, лук и укроп мелко порубить, смешать, посолить по вкусу и заправить смесью майонеза и томатной пасты.

# Салаты из шпината

Шпинат является очень полезной для человека культурой. В его листьях содержится много солей калия, магния и железа, а также витамина С. Шпинат необходимо употреблять при заболеваниях крови и малокровии, а также при отеках. Он является прекрасным очистительным средством, выводит из организма шлаки и обладает способностью впитывать в себя и выводить из организма радионуклиды. Для этих целей шпинат лучше употреблять в сыром и только в свежем виде. Нельзя употреблять в пищу увядший шпинат, это может нанести вред здоровью.

## *Вариант 1*

Шпинат – 500 г
Яйца крутые – 2 шт.
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Шпинат хорошо промыть, обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Яйца очистить и порубить, смешать с рубленым шпинатом и укропом, посолить и поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

## *Вариант 2*

Шпинат – 500 г
Грецкие орехи измельченные – 1 стакан
Чеснок – 2 зубчика
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Шпинат обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать, смешать с орехами, добавить толченый чеснок, посолить и заправить сметаной.

## *Вариант 3*

Шпинат – 300 г

Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Лимонный сок – 1 чайная ложка
Соль и сахар – по вкусу
Сметана -2-3 столовые ложки

Шпинат подготовить, как в предыдущем рецепте, и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой, лук и зелень

порубить. Смешать все компоненты салата, добавить по вкусу соль и сахар, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат сметаной.

## *Вариант 4*

Шпинат – 300 г
Рис отварной – 200 г
Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки
Перец молотый и соль – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Шпинат положить в дуршлаг и обдать соленым кипятком. Остудить, нашинковать и смешать с отварным рисом. Затем добавить орехи, перец и соль, тщательно перемешать и заправить майонезом.

## *Вариант 5*

Шпинат – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Лук зеленый – 1 небольшой пучок
Картофель отварной в мундире – 2 шт.
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Зелень петрушки, укропа и кинзы – по 1 маленькому пучку
Сок лимонный – 2 чайные ложки
Сметана – 3–4 столовые ложки

Шпинат обдать соленым кипятком, дать стечь воде и нашинковать. Лук репчатый очистить от шелухи и нарезать тонкими полукольцами. Зелень и яйцо мелко порубить. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

## *Вариант 6*

Шпинат – 200 г
Творог – 300 г
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 4–5 столовых ложек

Шпинат мелко нашинковать и тщательно смешать с творогом. Посолить и по вкусу добавить сахар, выложить в салатник и заправить сметаной.

### *Вариант 7*

Шпинат – 300 г
Брынза – 300 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Шпинат, лук и зелень мелко нашинковать и смешать с мелко нарубленной брынзой, посолить и поперчить по вкусу, добавить лимонный сок и заправить растительным маслом.

# Салаты из сырых овощей

Салаты из сырых овощей, сдобренные свежей зеленью, содержат огромное количество природных биологически активных веществ, витаминов, минеральных солей и микроэлементов, которые при гармоничном сочетании исходных компонентов не только дополняют друг друга, но и усиливают свое действие. Такие салаты являются прекрасными гарнирами к мясным, грибным и рыбным блюдам. Они способствуют более легкому и полному усвоению питательных веществ белковых продуктов, таких как грибы, рыба и мясо. Кроме того, салаты из свежих овощей являются отличными очистительными средствами, особенно капустные салаты в сочетании с морковью и свеклой. Свежие салаты из кабачков и огурцов обладают мягким мочегонным действием. Чтобы получить полный набор всех необходимых человеку биологически активных веществ диетологи рекомендует съедать за день три порции салата: одну порцию из зеленых овощей. Это салаты из капусты разных сортов, шпината, зелени, яблок и т. д. Вторую порцию из желтых или оранжевых овощей – моркови, тыквы, сладкого желтого перца, кабачков. И третью порцию из красных овощей – помидоров, свеклы, редиса, сладкого красного перца.

# Салаты из кабачков

Кабачки, благодаря высокому содержанию в них солей калия, благотворно влияют на сердечно-сосудистую систему, обладают мягким мочегонным эффектом. Салаты из молодых кабачков с нежной и сочной мякотью хорошо зарекомендовали себя в детском и диетическом питании при атеросклерозе, воспалении пищеварительных органов и нарушениях обмена веществ.

## *Вариант 1*

Кабачок – 400 г Яблоки – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 3 столовые ложки

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоки почистить и также натереть на крупной терке. Огурцы мелко нарезать. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить сметаной. Посыпать салат мелкорубленой зеленью.

## *Вариант 2*

Кабачок – 200 г
Морковь – 1 шт.
Помидоры – 3 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Капуста белокочанная – 100 г
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Кабачок и морковь почистить и натереть на крупной терке. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Огурцы и капусту нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные овощи, посолить, заправить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью сельдерея

## *Вариант 3*

Кабачок – 200 г

Яйца вареные – 2 шт.
Творог – 200 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 50 г
Соль – по вкусу
Майонез – 5 столовых ложек

Кабачок натереть на крупной терке и смешать с творогом и рублеными яйцами. Добавить мелко нарубленную зелень лука и укропа, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 4*

Кабачок – 700 г
Чеснок -3-4 зубчика
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Яйца вареные – 2 шт.
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 4–5 столовых ложек

Кабачок очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Чеснок растолочь, лук мелко нарезать. Смешать все подготовленные овощи, посолить и выложить в салатник. Приготовить приправу: два вареных желтка растереть с лимонным соком, в полученную массу при постоянном перемешивании постепенно добавлять растительное масло. Приготовленной приправой залить салат и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### *Вариант 5*

Кабачок – 500 г
Творог – 100 г
Редиска – 70 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сыр тертый – 2–3 столовые ложки
Сливки – 3/4 стакана
Лимонный сок – 2 столовые ложки

Кабачок и редиску натереть на крупной терке, смешать с творогом, посолить и выложить в салатник. Сливки смешать с лимонным соком и этой приправой залить салат. Посыпать

тертым сыром и мелко нарубленным укропом.

### *Вариант 6*

Кабачок – 300 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 4 шт.
Салат листовой – 100 г
Лук зеленый – 100 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана -3-4 столовые ложки

Кабачок натереть на крупной терке. Огурцы нарезать соломкой. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Салат и зеленый лук мелко нашинковать. Смешать все овощи, посолить, поперчить и залить сметаной.

### *Вариант 7*

Кабачок – 400 г
Морковь – 1 шт.
Яблоки – 2 шт.
Огурец свежий – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень кинзы и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Кабачок, морковь и яблоки натереть на крупной терке, огурец нашинковать соломкой, лук и зелень мелко порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить майонезом. Украсить веточками зелени.

### *Вариант 8*

Кабачок – 200 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Вишни – 100 г
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 4 столовые ложки

Кабачок и яблоко натереть на крупной терке, огурцы нашинковать тонкой соломкой, зелень мелко порубить, у вишни удалить косточки, а мякоть мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной. Охладить 15–20 минут и подать к столу.

### *Вариант 9*

Кабачки – 700 г
Корень сельдерея – 400 г
Яблоки – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Отварная фасоль – 1 стакан
Соль – по вкусу
Горчица – 1 столовая ложка
Майонез – 4 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана

Кабачки очистить от кожицы, удалить сердцевину, мякоть натереть на крупной терке. Корень сельдерея почистить и также натереть на крупной терке. Яблоки и лук нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты с фасолью и посолить. Смешать горчицу с майонезом и сметаной. Приготовленной смесью заправить салат.

### *Вариант 10*

Кабачок – 400 г
Морковь – 2 шт.
Топинамбур – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Кабачок, морковь и топинамбур почистить и натереть на крупной терке, перемешать, добавить рубленый укроп, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 11*

Кабачок – 1 шт.
Морковь – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.
Корень хрена тертый – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Кабачок и морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить и мелко порубить. Смешать кабачок с морковью и луком, посолить. Затем смешать тертый хрен с майонезом и заправить этой смесью салат.

## *Вариант 12*

Кабачок – 300 г
Помидоры спелые – 2 шт.
Яблоки кисло-сладкие – 2 шт.
Киви – 2 шт.
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Кабачок очистить от кожуры, удалить сердцевину, мякоть нарезать маленькими кубиками. Помидоры и яблоки также мелко нарезать и смешать с кабачком. Киви почистить, нарезать кубиками и добавить в салат. По вкусу добавить соль или сахар и заправить сметаной.

## *Вариант 13*

Кабачок очищенный – 300 г
Тыква очищенная – 300 г
Творог – 400 г
Яйца вареные – 3 шт.
Морковь – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу Сметана – 1 стакан

Кабачок и тыкву нарезать маленькими кубиками. Морковь и яблоко натереть на крупной терке. Смешать кабачок с тыквой, творогом и рублеными яйцами, добавить морковь и яблоко, посолить и заправить салат сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

# Салаты из белокочанной капусты

Белокочанная капуста содержит значительное количество биологически активных компонентов и витаминов, таких как витамин С и R природный комплекс этих витаминов улучшает состояние кровеносных сосудов. Содержащийся в капусте природный витамин U способствует заживлению язв желудка и кишечника. Капуста содержит много клетчатки, обладающей очистительным действием, а также значительное количество солей калия и различных микроэлементов.

## *Вариант 1*

Капуста белокочанная – 400 г
Перец сладкий красный – 300 г
Зелень петрушки – 1 пучок
Зелень базилика – 5–7 листьев
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Капусту нашинковать. У перцев удалить семена и нарезать тонкими полукольцами. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 2*

Капуста белокочанная – 300 г
Морковь – 1 шт.
Редька – 0,5 шт.
Чеснок -3-4 зубчика
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Майонез – 2 столовые ложки

Капусту нашинковать. Морковь и редьку почистить и натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи, добавить толченый чеснок и мелко рубленую зелень, посолить и заправить смесью растительного масла и майонеза.

## *Вариант 3*

Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 1 шт.
Тыква – 200 г
Орехи грецкие молотые – 0,5 стакана
Чеснок – 3 зубчика
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту мелко нашинковать. Морковь и тыкву натереть на крупной терке и смешать с капустой. Добавить орехи, толченый чеснок и мелко нарубленную зелень, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Капуста белокочанная – 300 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки, сельдерея и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 3 столовые ложки

Капусту мелко нашинковать. Зелень и лук также мелко порубить и смешать с капустой, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 5*

Капуста белокочанная – 300 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Чеснок – 3 зубчика
Паприка – 1 чайная ложка
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и выдержать до появления сока. Зеленый лук, чеснок и базилик мелко порубить и добавить в капусту, перемешать, посыпать сахаром и паприкой, влить уксус, перемешать и заправить растительным маслом.

### *Вариант 6*

Капуста белокочанная – 300 г
Морковь – 200 г
Лук зеленый – 50 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Паприка – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Сок лимонный – 2 чайные ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Капусту нашинковать и перетереть с солью, выдержать до появления сока, морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, добавить мелко нарубленный лук и толченый чеснок, посолить и посыпать паприкой, влить лимонный сок. Салат тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

### *Вариант 7*

Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Черешки ревеня – 100 г
Зелень укропа и сельдерея – по 50 г
Соль – по вкусу
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту нашинковать и перетереть с солью, выдержать до появления сока. Морковь тонко нашинковать, лук нарезать тонкими кольцами. Ревень очистить от кожицы и также тонко нашинковать. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 8*

Капуста белокочанная – 300 г
Морковь – 1 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Перец сладкий красный – 3 шт.
Сливы – 1 стакан
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Апельсиновый сок – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Морковь и яблоко почистить и натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Огурцы и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Сливы разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу, влить лимонный и апельсиновый соки, перемешать и заправить растительным маслом.

### *Вариант 9*

Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 1 шт.
Клюква – 0,5 стакана
Брусника – 0,5 стакана
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Мед – 2 чайные ложки
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью, добавить ягоды и мелкорубленую зелень, а затем смешанный с уксусом мед, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 10*

Капуста белокочанная – 300 г
Редька черная – 1 небольшая шт.
Морковь – 1 шт.
Помидоры красные – 2 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать. Редьку почистить и натереть на мелкой терке. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры очень мелко нарезать. Смешать все компоненты салата, добавить толченый чеснок, посолить и поперчить и заправить майонезом.

Вариант 11
Капуста белокочанная – 500 г
Морковь – 1 шт.
Перец сладкий красный – 2 шт.
Свекла отварная – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок

Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Отварную свеклу очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Смешать все компоненты салата, добавить рубленый укроп, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.
Вариант 12
Капуста белокочанная – 250 г
Яблоки антоновские – 2 шт.
Листья базилика -3-4 шт.
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 2 столовые ложки
Капусту и очищенные от кожицы яблоки нашинковать, добавить мелко нарубленные листья базилика, посолить и подсластить по вкусу и заправить сметаной.

## *Вариант 13*

Капуста белокочанная – 200 г
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 1–2 зубчика
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Измельченные кедровые орешки – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Капусту и морковь нашинковать, добавить толченый чеснок и мелко нарубленный укроп, тщательно перемешать, посолить, выложить горкой в салатник, заправить растительным маслом и посыпать орешками.

## *Вариант 14*

Капуста белокочанная – 300 г
Брынза – 100 г
Кукуруза консервированная – 0,5 стакана
Зеленый горошек консервированный – 0,5 стакана
Зелень петрушки и кинзы – по 1 пучку
Перец молотый – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки
Капусту тонко нашинковать. Брынзу мелко порубить, также

мелко порубить зелень. Смешать капусту с брынзой, добавить кукурузу и горошек, перемешать, поперчить. Затем добавить рубленую зелень, еще раз перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 15*

Капуста белокочанная – 300 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Редиска – 100 г
Чеснок -2-3 зубчика
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец – по вкусу
Соевый соус – 2 чайные ложки
Майонез – 2–3 столовые ложки

Капусту, огурцы и редиску мелко нашинковать. Зелень также мелко порубить. Смешать все компоненты салата, добавить толченый чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Заправить смесью майонеза и соевого соуса.

### *Вариант 16*

Капуста белокочанная – 500 г
Кочерыжки капустные – 2–3 шт.
Яблоки кислые – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень сельдерея и укропа – по 1 пучку
Яблочный уксус – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Кетчуп острый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Капусту нашинковать и перетереть с солью. Оставить до появления сока. Морковь, кочерыжки и очищенные от кожуры яблоки натереть на крупной терке, смешать с капустой, добавить нарезанный тонкими колечками лук и рубленую зелень, перемешать, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и заправить салат смесью кетчупа и растительного масла.

### *Вариант 17*

Капуста белокочанная – 300 г

Лук зеленый – 50 г
Помидоры -3-4 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Паприка -1-2 чайные ложки
Семена фенхеля – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту нашинковать, лук и зелень порубить. Помидоры очень мелко нарезать. Все компоненты перемешать, посолить, посыпать паприкой и фенхелем и заправить растительным маслом.

## *Вариант 18*

Капуста белокочанная – 400 г
Морковь – 1 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Тыква очищенная – 200 г
Яблоко сладкое – 1 шт.
Ягоды брусники – 0,5 стакана
Чернослив – 1 стакан
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Апельсиновый сок – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту нашинковать. Морковь, тыкву и очищенное от кожуры яблоко натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты салата с брусникой, посолить и подсластить, сбрызнуть апельсиновым соком и поставить в холодильник на 10–15 минут. Затем заправить салат растительным маслом и посыпать мелко нарубленным базиликом.

## *Вариант 19*

Капуста белокочанная – 400 г
Корень сельдерея – 100 г
Зелень сельдерея – 50 г
Соль – по вкусу
Сметана – 2 столовые ложки

Майонез – 1 столовая ложка

Капусту нашинковать. Корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать капусту с сельдереем, посолить по вкусу и заправить смесью сметаны и майонеза.

### *Вариант 20*

Капуста белокочанная – 300 г
Капуста краснокочанная – 200 г
Морковь – 2 шт.
Корень сельдерея – 200 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Нашинковать капусту, причем, краснокочанную нашинковать более тонко. Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Чеснок растолочь. Укроп порубить. Капусту смешать с овощами и чесноком, посолить и поперчить, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 21*

Капуста белокочанная – 300 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Горчица – 1,5 чайной ложки
Майонез – 2 столовые ложки

Капусту нашинковать. Яйца и репчатый лук почистить и порубить. Смешать капусту с яйцами и луком, добавить мелко нарубленный укроп, посолить по вкусу и заправить салат смесью горчицы и майонеза.

### *Вариант 22*

Капуста белокочанная – 400 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок

Уксус столовый – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту и огурцы нашинковать, посолить, добавить сахар, сбрызнуть уксусом и заправить и растительным маслом. Посыпать салат мелко рубленым укропом.

Вариант 23
Капуста белокочанная – 300 г
Репа – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Клюква – 1 стакан
Соль – по вкусу
Мед – 2 столовые ложки
Масло расти тельное -1-2 столовые ложки

Капусту нашинковать. Репу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи, посолить, добавить мед и еще раз тщательно перемешать. Заправить растительным маслом.

## *Вариант 24*

Капуста белокочанная – 300 г
Редька черная – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Соль и сахар – по вкусу
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Майонез – 3–4 столовые ложки

Капусту нашинковать. Редьку и морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью и редькой, добавить по вкусу соль и сахар, сбрызнуть уксусом и заправить майонезом.

## *Вариант 25*

Капуста белокочанная – 200 г
Яблоки – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Мандарины – 5–6 шт.
Ананасы консервированные – 150 г
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сахар – 1 столовая ложка
Сметана – 1 стакан

Капусту тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке и смешать с капустой. Мандарины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить косточки, нарезать мякоть небольшими кусочками. Яблоки нарезать тонкими дольками. Смешать овощи с фруктами, добавить кусочки консервированных ананасов, влить лимонный сок, положить сахар и осторожно перемешать. Заправить салат сметаной.

### *Вариант 26*

Капуста белокочанная – 300 г
Морковь – 2 шт.
Яйцо сырое – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и сахар – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Капусту и морковь тонко нашинковать, перемешать и посолить. Приготовить заправку: сырое яйцо взбить с чайной ложкой сахара и смешать с майонезом. Приготовленной заправкой залить салат и посыпать мелко нарубленным укропом.

### *Вариант 27*

Капуста белокочанная – 250 г
Морковь – 1 шт.
Репа – 1 шт.
Яйцо – 1 шт.
Соль и сахар – по вкусу
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Сметана – 5 столовых ложек

Капусту нашинковать. Морковь и репу почистить, натереть на крупной терке и смешать с капустой. Взбить сырое яйцо с солью и сахаром, затем добавить лимонный сок и сметану, смесь взбить миксером и заправить ею салат.

# Салаты из кочерыжек белокочанной капусты

Капустные кочерыжки обладают способностью накапливать в себе нитраты. Поэтому салаты из кочерыжек можно готовить только в том случае, если есть полная уверенность в том, что капуста выращивалась без применения химических удобрений.

### *Вариант 1*

Кочерыжки белокочанной капусты – 300 г
Морковь – 1 шт.
Перец красный жгучий – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Кочерыжки и морковь натереть на крупной терке. У жгучего перца удалить семена, а мякоть порезать кусочками. Чеснок растолочь. Смешать тертые кочерыжки и морковь с чесноком, посолить, добавить рубленый жгучий перец и уксус, перемешать и заправить растительным маслом. Выдержать 15 минут в холодильнике, после этого салат будет готов к употреблению.

### *Вариант 2*

Кочерыжки белокочанной капусты – 300 г
Яблоки – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1–2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана

Кочерыжки и морковь почистить и натереть на крупной терке. Яблоки также натереть на крупной терке. Смешать кочерыжки с морковью и яблоками, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить сметаной.

# Салаты из квашеной белокочанной капусты

Квашеная капуста содержит намного больше витамина С, чем свежая. Кроме того, в народной медицине рассол квашеной капусты применяется для лечения функциональных нарушений печени.

### *Вариант 1*

Капуста белокочанная квашенная – 300 г
Тыква – 300 г
Чернослив – 1 стакан
Листья базилика -3-4 шт.
Сахар – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Тыкву натереть на крупной терке. Чернослив разрезать на половинки, удалить косточки, а мякоть нарезать небольшими кусочками. Смешать квашеную капусту с тыквой и черносливом, добавить мелко рубленую зелень базилика, посыпать по вкусу сахаром и заправить растительным маслом.

### *Вариант 2*

Капуста белокочанная квашенная – 400 г
Помидоры – 4 шт.
Перец сладкий красный – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень сельдерея и укропа – по 1 пучку
Чеснок -2-3 зубчика Соль – по вкусу
Кетчуп острый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Помидоры нарезать маленькими кусочками. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Лук почистить и мелко порубить. Зелень и чеснок также мелко порубить. Смешать квашеную капусту с овощами, чесноком и зеленью, посолить и заправить смесью кетчупа с растительным маслом.

### *Вариант 3*

Капуста квашеная – 300 г
Свекла вареная – 1 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Репчатый лук очистить от шелухи и мелко порубить. Также мелко порубить зеленый лук и укроп. Смешать квашеную капусту с овощами и зеленью, посолить, поперчить и заправить майонезом.

### *Вариант 4*

Капуста квашеная – 200 г
Редька черная – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Паста томатная – 1 столовая ложка
Сметана -2-3 столовые ложки

Редьку очистить от кожуры и натереть на крупной терке, смешать с квашеной капустой и измельченным луком, посолить и заправить смесью томатной пасты со сметаной.

### *Вариант 5*

Капуста квашеная – 2 стакана
Лук репчатый – 1 шт.
Апельсин – 1 шт.
Сахар – 4–5 чайных ложек
Масло растительное – 2 столовые ложки

Лук мелко порубить и ошпарить кипятком. Капусту смешать с измельченным луком, добавить сахар и нарезанные тонкими дольками апельсины. Заправить растительным маслом.

### *Вариант 6*

Капуста квашенная – 400 г
Лук– порей – 1 стебель

Чеснок -3-4 зубчика
Тмин молотый – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Лук-порей нарезать тонкими кружочками, смешать с квашеной капустой, добавить растертый с солью чеснок, посыпать молотым тмином, тщательно перемешать и заправить салат растительным маслом.

### *Вариант 7*

Капуста квашеная – 300 г
Рис отварной – 300 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Паста томатная – 1 столовая ложка
Майонез – 3–4 столовые ложки

Капусту смешать с отварным рисом, посолить, поперчить и заправить смесью томатной пасты с майонезом. Выложить салат горкой в салатник, посыпать рубленой зеленью и украсить веточками зелени.

### *Вариант 8*

Капуста квашеная – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Консервированный зеленый горошек – 5 столовых ложек
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Лук нарезать тонкими полукольцами, ошпарить кипятком, остудить и смешать с капусой, добавить зеленый горошек, посолить и поперчить, тщательно перемешать, заправить салат растительным маслом и украсить веточками укропа.

### *Вариант 9*

Капуста квашеная – 200 г
Картофель, отваренный в кожуре – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Морковь вареная – 2 шт.

Свекла вареная – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Соль и перец – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Картофель, морковь и свеклу почистить и натереть на крупной терке, смешать с рублеными яйцами и нарезанными соломкой солеными огурцами. Добавить квашеную капусту, тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

## *Вариант 10*

Капуста квашеная – 200 г
Грибы отварные – 200 г
Картофель вареный – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль, молотый перец и сахар – по вкусу
Уксус столовый – 1–2 столовые ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Грибы, картофель и морковь нашинковать соломкой, смешать с квашеной капустой, добавить мелко нарубленный репчатый лук, посолить, поперчить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом, тщательно перемешать и заправить растительным маслом. Салат украсить зеленью укропа.

## *Вариант 11*

Капуста квашеная – 200 г
Апельсины – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки
Изюм – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Изюм залить кипятком и выдержать под крышкой до набухания, затем воду слить, а изюм остудить и обсушить салфеткой. Капусту перемешать с изюмом и орехами, выложить в салатник, посолить и заправить майонезом. Апельсины почистить и разделить на дольки. Дольками апельсинов украсить капустный салат.

# Салаты из краснокочанной капусты

В краснокочанной капусте значительно больше витамина С, чем в белокочанной. Но краснокочанная капуста имеет более грубую клетчатку, поэтому эту капусту нужно шинковать для свежих салатов как можно тоньше.

## *Вариант 1*

Капуста краснокочанная – 300 г
Корень сельдерея – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 небольшому пучку
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Паприка – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать. Корень сельдерея натереть на крупной терке и соединить с капустой, добавить мелко нарубленный репчатый лук, толченый чеснок и рубленую зелень, посолить, посыпать паприкой, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать. Заправить салат растительным маслом.

## *Вариант 2*

Капуста краснокочанная – 300 г
Редька черная – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать. Морковь и очищенную от кожицы редьку натереть на крупной терке. Лук и зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить майонезом.

## *Вариант 3*

Капуста краснокочанная – 300 г
Огурец свежий – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать, огурец нарезать соломкой, лук и зелень порубить. Смешать все компоненты, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Капуста краснокочанная – 300 г
Яблоки кисло-сладкие – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Капусту и очищенные от кожуры яблоки нашинковать, смешать с нарубленным луком, посолить и добавить по вкусу сахар, перемешать и заправить салат растительным маслом.

### *Вариант 5*

Капуста краснокочанная – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Мед – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать, смешать с нарубленным луком, посолить, сбрызнуть смесью уксуса и меда, а затем заправить растительным маслом.

### *Вариант 6*

Капуста краснокочанная – 600 г
Тмин молотый – 2 чайные ложки
Горчица – 1 чайная ложка
Сахар – 1 столовая ложка
Соль – 1 чайная ложка

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать. В горячее растительное масло положить горчицу, тмин, соль и сахар, тщательно размешать. Охлажденной заправкой залить капусту.

### *Вариант 7*

Капуста краснокочанная – 300 г
Уксус яблочный – 2 столовые ложки
Яйцо вареное – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Капусту нашинковать, перетереть с солью, добавить уксус и выдержать 6 часов. Затем салат поперчить, заправить растительным маслом и перед подачей на стол посыпать рубленым яйцом.

### *Вариант 8*

Капуста краснокочанная – 200 г
Морковь – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Грецкие орехи молотые – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью и оставить на 5–6 часов. Морковь натереть на крупной терке, лук нарезать тонкими полукольцами, соленые огурцы нарезать мелкими кубиками. Смешать все овощи, сбрызнуть лимонным соком, выложить в салатник, заправить растительным маслом и посыпать молотыми орехами.

### *Вариант 9*

Капуста краснокочанная – 500 г
Перец сладкий – 3 шт.
Яблоки – 3 шт.
Корень хрена – 50 г
Соль – по вкусу

Уксус столовый – 2 столовые ложки

Масло растительное – 3 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать, посолить и перетереть руками. Оставить до появления сока. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Также соломкой нарезать яблоки. Смешать капусту с овощами, посолить, влить уксус и тщательно перемешать. Салат заправить растительным маслом и посыпать натертым на мелкой терке хреном.

# Салаты из капусты кольраби

Капуста кольраби имеет большую питательную ценность, поскольку она богата растительными белками и сахарами. Клетчатка кольраби обладает мощной способностью впитывать радионуклиды и выводить их из организма.

## *Вариант 1*

Капуста кольраби – 300 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Консервированная кукуруза – 1 стакан
Лук зеленый – 50 г Зелень укропа – 1 пучок
Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Кольраби, огурцы, лук и зелень нашинковать, смешать с кукурузой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, выложить горкой в салатник и посыпать орехами.

## *Вариант 2*

Капуста кольраби – 300 г
Перец сладкий красный – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Чеснок -3-4 зубчика
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Кольраби нашинковать. Перец очистить от семян и нарезать тонкими полукольцами, помидоры нарезать тонкими дольками, чеснок и зелень мелко порубить. Смешать осторожно капусту, перец и помидоры, посолить и добавить чеснок. Салат заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 3*

Капуста кольраби – 200 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок

Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Капусту нашинковать, смешать с рублеными яйцами, луком и зеленью, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 4*

Капуста кольраби – 300 г
Морковь – 100 г
Редиска – 100 г
Сыр твердый – 100 г
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Соевый соус – 2 чайные ложки
Майонез – 2–3 столовые ложки

Капусту нашинковать. Морковь и сыр натереть на крупной терке. Редиску мелко нарезать. Яйцо и зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить смесью соевого соуса с майонезом.

### *Вариант 5*

Капуста кольраби – 300 г
Сыр твердый – 100 г
Семена тмина и укропа – по 1 чайной ложке
Соль – по вкусу
Горчица – 1 чайная ложка
Майонез – 2 столовые ложки

Капусту нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Смешать капусту с сыром, посолить, добавить семена тмина и укропа и заправить смесью горчицы и майонеза.

### *Вариант 6*

Капуста кольраби – 400 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Соль – по вкусу

Майонез – 3–4 столовые ложки

Капусту и огурцы нашинковать тонкой соломкой, смешать с мелко нарубленным луком, посолить и заправить майонезом.

## *Вариант 7*

Капуста кольраби – 400 г

Лук репчатый – 1 шт.

Лук зеленый – 1 пучок

Вино белое – 1 столовая ложка

Соль – по вкусу

Масло растительное – 3 столовые ложки

Капусту и репчатый лук тонко нашинковать, смешать, посолить, влить вино и выдержать 15–20 минут. Затем заправить салат растительным маслом и посыпать рубленым зеленым луком.

# Салаты из капусты брокколи

Капуста брокколи содержит значительно больше питательных веществ, чем все другие виды капусты. В ней много витамина С, растительных белков, а также каротиноидов, обладающих антиоксидантным действием.

## *Вариант 1*

Капуста брокколи – 400 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Капусту положить в дуршлаг и обдать кипятком. Как только капуста остынет, ее нужно нашинковать. Репчатый лук очистить от шелухи и нарезать тонкими колечками. Морковь натереть на крупной терке. Смешать капусту с морковью и луком, посолить, сбрызнуть уксусом, выдержать салат 10–15 минут в холодильнике, а затем заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 2*

Брокколи – 500 г
Яйца вареные – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Соль, сахар и перец молотый – по вкусу
Яблочный уксус – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту обдать кипятком, остудить, нашинковать, смешать с рубленым яйцом и зеленым луком. По вкусу посолить, поперчить, добавить сахар и яблочный уксус. Выложить в салатник и заправить растительным маслом.

## *Вариант 3*

Капуста брокколи – 600 г

Сок одного лимона

Соль – по вкусу

Зелень петрушки и укропа измельченная – по 1 столовой ложке

Масло растительное – 3 столовые ложки

Капусту обдать кипятком, остудить, нашинковать и посолить по вкусу. Приготовить заправку: в растительное масло при непрерывном помешивании вливать по каплям лимонный сок до загустения жидкости. Затем добавить рубленую зелень и перемешать. Приготовленной заправкой полить капусту.

### *Вариант 4*

Капуста брокколи – 400 г

Лук репчатый – 2 шт.

Соль и перец молотый – по вкусу

Яблочный уксус -1-2 столовые ложки

Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту обдать кипятком, остудить, нашинковать и смешать с тонко нашинкованным луком. Посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Капуста брокколи – 300 г

Яблоки – 2 шт.

Лук зеленый – 1 пучок

Соль – по вкусу

Сметана – 3–4 столовые ложки

Капусту обдать кипятком, остудить и тонко нашинковать. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с капустой и рубленым луком, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 6*

Капуста брокколи – 350 г

Салат листовой – 50 г

Морковь – 2 шт.

Зелень укропа – 1 пучок

Соль и сахар – по вкусу

Уксус яблочный – 1–2 столовые ложки

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Ошпаренную кипятком капусту и листовой салат нашинковать. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать все овощи, посолить и подсластить, добавить уксус и заправить растительным маслом. Перед подачей на стол посыпать рубленым укропом.

# Салаты из моркови

Основной ценностью моркови является витамин каротин. Салат из одной морковки, заправленный растительным маслом, обеспечит человеку трехсуточную дозу этого витамина. Регулярное употребление моркови повышает сопротивление организма к инфекциям, нормализует обмен веществ, повышает тонус организма и улучшает зрение. Также улучшается и состояние кожи. Кожа приобретает бархатистый и ухоженный вид.

## *Вариант 1*

Морковь – 250 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 1–2 столовые ложки

Морковь натереть на крупной терке, смешать с рубленой зеленью, посолить, поперчить и залить сметаной.

## *Вариант 2*

Морковь – 200 г
Свекла – 200 г
Яблоко кислое – 1 шт.
Зелень кинзы – 1 небольшой пучок
Чеснок -2-3 зубчика
Соль – по вкусу
Сметана или майонез – 2 столовые ложки

Морковь и свеклу почистить и натереть на терке. Яблоко очистить от кожицы и также натереть на терке. Смешать овощи с яблоком, добавить толченый чеснок и мелко рубленую зелень кинзы, посолить по вкусу и заправить сметаной или майонезом.

## *Вариант 3*

Морковь – 250 г
Чеснок – 2 зубчика
Хрен – небольшой кусочек

Зелень укропа и петрушки – по половине небольшого пучка
Лимонный сок – 1 чайная ложка
Масло растительное – 1 столовая ложка

Морковь и корень хрена натереть на мелкой терке, добавить толченый чеснок, посолить и перемешать. Салат сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом. Сверху посыпать мелко рубленой зеленью.

### *Вариант 4*

Морковь – 200 г
Корень сельдерея – 200 г
Лук-порей – 1 стебель
Зелень укропа и петрушки – по нескольку веточек
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Все овощи почистить и тонко нашинковать, перемешать, посолить и заправить растительным маслом. Украсить веточками укропа и петрушки.

### *Вариант 5*

Морковь – 200 г
Репа – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Соль, тмин и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Овощи почистить, тонко нашинковать и перемешать. Затем посолить, добавить по вкусу пряности и заправить растительным маслом.

### *Вариант 6*

Морковь – 200 г
Редька черная – 200 г
Соль и тмин – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Морковь и редьку почистить и натереть на средней терке. Затем перемешать, добавить по вкусу соль и пряности и заправить растительным маслом.

### *Вариант 7*

Морковь – 200 г
Тыква очищенная – 200 г
Семена укропа молотые – 0,5 чайной ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Морковь и тыкву мелко нашинковать, можно натереть на терке. Компоненты перемешать, добавить укроп и соль, еще раз осторожно перемешать и заправить растительным маслом.

### *Вариант 8*

Морковь – 250 г
Капуста белокочанная – 250 г
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 4–5 зубчиков
Тмин молотый – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки

Овощи почистить и тонко нашинковать, добавить толченый чеснок и тмин, перемешать, посолить и заправить растительным маслом. Выдержать в холодильнике 30 минут.

### *Вариант 9*

Морковь – 300 г
Капуста белокочанная – 200 г
Перец сладкий – 200 г
Зелень петрушки и укропа – по 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Морковь натереть на крупной терке, капусту мелко нашинковать, а перец нарезать тонкими колечками. Зелень мелко порубить. Все овощи перемешать, добавить зелень, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 10*

Морковь – 400 г
Тмин молотый – 1 неполная чайная ложка

Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана -2-3 столовые ложки
Морковь натереть на крупной терке, посолить и поперчить по вкусу, посыпать молотым тмином и заправить сметаной.

### *Вариант 11*

Морковь – 250 г
Перец сладкий красный – 250 г
Зелень укропа и петрушки – по 50 г
Соль – по вкусу
Уксус яблочный – 2 чайные ложки
Масло растительное – 1 столовая ложка
Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Морковь натереть на крупной терке, смешать с перцем и мелко рубленой зеленью, посолить по вкусу, добавить уксус и заправить растительным маслом.

### *Вариант 12*

Морковь – 250 г
Редиска – 250 г
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки
Морковь и редиску натереть на крупной терке, перемешать, добавить нашинкованный лук, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 13*

Морковь – 300 г
Кабачки очищенные – 300 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку
Лук зеленый – 50 г
Сметана или майонез – 2–3 столовые ложки
Морковь и кабачки натереть на крупной терке, добавить мелко нарубленный лук и зелень, посолить и заправить майонезом или сметаной.

### *Вариант 14*

Морковь – 200 г
Свекла – 200 г
Кабачки – 250 г
Редиска – 200 г
Чеснок – 2–3 зубчика
Зелень кинзы и укропа – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Майонез – 2–3 столовые ложки

Морковь, свеклу и кабачки почистить и натереть на крупной терке, редис порубить, не очищая. Овощи перемешать, добавить толченый чеснок и мелко рубленую зелень, посолить и заправить смесью растительного масла и майонеза.

## *Вариант 15*

Морковь – 300 г
Яблоки кисло-сладкие – 300 г
Огурцы свежие – 200 г
Зелень укропа – 50 г
Соль – по вкусу
Сметана -2-3 столовые ложки

Морковь натереть на крупной терке. Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и быстро натереть на крупной терке. Смешать морковь с яблоками, добавить нашинкованные соломкой огурцы и мелко рубленый укроп. Посолить по вкусу и заправить сметаной.

## *Вариант 16*

Морковь – 400 г
Корень пастернака – 200 г
Корень сельдерея – 200 г
Тыква очищенная – 200 г
Репа – 200 г
Зелень укропа – 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Морковь, репу и корешки почистить и натереть на крупной терке, тыкву также натереть на крупной терке. Все

овощи смешать, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Посыпать мелко нарубленным укропом.

### *Вариант 17*

Морковь – 300 г
Тыква – 300 г
Слива – 300 г
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Тыкву и морковь почистить и натереть на крупной терке. У слив удалить косточки и мелко нарезать. Смешать овощи и сливы, посолить и добавить по вкусу сахар. Заправить сметаной.

### *Вариант 18*

Морковь – 200 г
Капуста белокочанная – 200 г
Перец сладкий красный – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Зелень укропа – 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Перец очистить от семян и нашинковать соломкой, капусту нашинковать, морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими колечками. Все овощи перемешать, добавить мелко нарубленный укроп, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 19*

Морковь – 300 г
Капуста брокколи – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Лук – порей – 1 стебель
Соль – по вкусу
Сок лимонный – 1 чайная ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту брокколи обдать кипятком, дать стечь воде, немного остудить и мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать тонкими колечками, лук-порей нарезать тонкими кружочками. Все овощи перемешать, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

### *Вариант 20*

Морковь – 300 г
Перец сладкий красный – 200 г
Капустные кочерыжки – 200 г
Чеснок – 2 зубчика
Зелень укропа и кинзы – по 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Морковь и капустные кочерыжки натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Зелень и чеснок мелко порубить. Смешать все овощи с зеленью и чесноком, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 21*

Морковь – 250 г
Капуста кольраби – 300 г
Перец сладкий красный – 200 г
Лук-порей – 0,5 стебля
Зелень петрушки – 1 небольшой пучок
Семена тмина и укропа – по 1 чайной ложке
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 1 чайная ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Капусту кольраби и морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Лук-порей нарезать тонкими колечками. Все овощи смешать, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и семена тмина и укропа, перемешать, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

### *Вариант 22*

Морковь – 400 г
Яблоки кислые – 2 шт.
Брынза – 100 г
Зелень кинзы и укропа – по 1 маленькому пучку
Сметана – 3 столовые ложки

Яблоки очистить от кожицы, разрезать на 4 части, удалить сердцевину и натереть на крупной терке, морковь и брынзу также натереть на крупной терке, зелень мелко порубить. Смешать все

компоненты салата и заправить сметаной.

### *Вариант 23*

Морковь – 3 шт.
Редиска – 1 пучок
Творог – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки

Морковь и редиску натереть на крупной терке, зелень мелко порубить. Овощи и зелень смешать с творогом, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 24*

Морковь – 400 г
Грецкие орехи измельченные – 1 стакан
Яблоко кислое – 1 шт.
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки

Натертые на крупной терке морковь и яблоко смешать с орехами, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

### *Вариант 25*

Морковь – 3 шт.
Огурцы свежие – 100 г
Кабачок очищенный – 100 г
Перец сладкий красный – 2 шт.
Молодая свекольная ботва – 100 г
Салат листовой – 100 г
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Лимонный сок – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Морковь натереть на крупной терке, огурцы и кабачок

нашинковать тонкой соломкой. Перец очистить от семян и также нашинковать мелкой соломкой. Свекольную ботву, лук, листья салата и зелень мелко порубить. Смешать все компоненты салата, посолить, влить лимонный сок и заправить растительным маслом.

### *Вариант 26*

Морковь – 300 г
Тыква очищенная – 200 г
Помидоры – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Зелень базилика – 2 веточки
Чеснок – 2 зубчика
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Сметана – 0,5 стакана

Морковь и тыкву натереть на крупной терке. Помидоры нарезать тонкими дольками. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Зелень мелко порубить. Смешать все компоненты салата, добавить толченый чеснок, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

### *Вариант 27*

Морковь – 300 г
Яблоки антоновские – 2 шт.
Огурец – 1 шт.
Зеленый горошек очищенный – 1 стакан
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 3 столовые ложки

Морковь и очищенные от кожицы яблоки натереть на крупной терке, огурец нарезать тонкой соломкой, сельдерей мелко порубить. Смешать морковь с яблоками и огурцом, добавить зеленый горошек и рубленый сельдерей, посолить по вкусу и заправить сметаной.

### *Вариант 28*

Морковь – 300 г
Капуста белокочанная – 200 г
Корень сельдерея – 200 г
Редиска – 100 г
Репа – 100 г
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень сельдерея и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Морковь, корень сельдерея, репу и редиску натереть на крупной терке. Капусту нашинковать. Лук почистить и нарезать полукольцами. Зелень порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить майонезом.

## *Вариант 29*

Морковь – 2 шт.
Редька черная – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Сыр твердый – 100 г
Чеснок – 2 зубчика
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 3 столовые ложки

Морковь и очищенные от кожуры редьку и яблоко натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным сыром, добавить рубленую зелень и толченый чеснок, посолить и заправить майонезом.

## *Вариант 30*

Морковь – 250 г
Тыква – 250 г
Чеснок – 3 зубчика
Перец красный молотый – 0,5 чайной ложки
Тмин молотый – 1 чайная ложка
Уксус виноградный – 2 столовые ложки
Соевый соус – 0,5 столовой ложки
Соль и сахар – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Морковь и тыкву натереть на крупной терке, сложить в эмалированную или стеклянную посуду, перемешать, добавить

толченый чеснок, перец и тмин, посолить, положить по вкусу сахар, перемешать, влить виноградный уксус, соевый соус и растительное масло. Еще раз перемешать и поставить в холодильник на сутки. Через сутки салат будет готов к употреблению.

### *Вариант 31*

Морковь – 300 г
Капуста кольраби – 200 г
Свекла – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Мед – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Морковь и свеклу почистить и нашинковать тонкой соломкой. Капусту кольраби также тонко нашинковать. Зелень мелко порубить. Смешать компоненты салата, посолить и полить салат смесью лимонного сока и меда. Выдержать в холодильнике 15–20 минут и заправить растительным маслом.

### *Вариант 32*

Морковь – 400 г
Сыр – 100 г
Чеснок -3-4 зубчика
Соль – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки

Морковь натереть на мелкой терке. Чеснок мелко порубить, сыр натереть на крупной терке. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить сметаной.

### *Вариант 33*

Морковь – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Зеленый горошек очищенный – 3 столовые ложки
Сахар – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Морковь и яблоко натереть на крупной терке, смешать,

добавить зеленый горошек, посыпать сахаром и заправить сметаной.

### *Вариант 34*

Морковь – 700 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Томатный сок – 1 стакан
Соль и перец – по вкусу

У соленых огурцов снять кожицу, мякоть разрезать вдоль на несколько частей и нарезать мелкими кубиками. Затем огурцы залить томатным соком, поперчить, посолить и выдержать 1–2 часа. Морковь натереть на крупной терке, залить приготовленной заправкой и подать к столу.

### *Вариант 35*

Морковь – 4 шт.
Яблоки – 2 шт.
Киви – 3 шт.
Сметана – 0,5 стакана

Морковь почистить и натереть на средней терке. Яблоки вместе с кожурой нашинковать тонкой соломкой. Киви почистить и также нарезать соломкой. Смешать морковь с яблоками и киви и заправить сметаной.

### *Вариант 36*

Морковь – 3 шт.
Яблоки – 2 шт.
Корень хрена тертый – 5 столовых ложек
Мед – 1–1,5 столовые ложки
Сметана -3-4 столовые ложки

Морковь почистить и натереть на средней терке. Яблоки натереть на крупной терке. Смешать морковь и яблоки, добавить тертый хрен и мед, тщательно перемешать и заправить сметаной.

# Салаты из свежих огурцов

За счет оптимального соотношения в своем составе солей калия и натрия огурцы способны поддерживать в организме нормальный кислотно-щелочной баланс. Кроме того, они содержат большое количество структурированной воды, несущей живому организму жизненную информацию. Салаты из свежих огурцов необходимы для профилактики различных заболеваний, а также людям с нарушениями в сердечно-сосудистой системе, для больных сахарным диабетом,

## *Вариант 1*

Огурцы – 300 г
Лук – порей – 150 г
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Огурцы и лук – порей нарезать тонкими кружочками, перемешать, посолить, заправить растительным маслом, сверху посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 2*

Огурцы – 500 г
Редиска – 100 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Рис отварной – 100 г
Листья крапивы и одуванчика – по 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Листья одуванчика выдержать 30 минут в подсоленной воде, затем обсушить и нашинковать. Молодые побеги крапивы с листьями отварить в течение 4–5 минут в подсоленной воде, откинуть на сито, затем нашинковать. Огурцы и редиску мелко нарезать, яйца и зелень порубить. Смешать подготовленные компоненты с отварным рисом, посолить и заправить майонезом.

## *Вариант 3*

Огурцы – 300 г

Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку

Соль – по вкусу

Сметана – 2 столовые ложки

Огурцы нашинковать соломкой, зелень порубить, перемешать огурцы с зеленью, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 4*

Огурцы – 300 г

Корень сельдерея – 200 г

Зелень укропа – 50 г

Соль – по вкусу

Масло растительное – 1 столовая ложка

Огурцы нашинковать соломкой, корень сельдерея натереть на крупной терке, зелень порубить. Перемешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Огурцы – 500 г

Перец сладкий красный – 2 шт.

Соль – по вкусу

Уксус столовый – 1 столовая ложка Масло растительное – 2 столовые ложки

Огурцы нарезать кружочками. У перцев удалить семена и нашинковать его соломкой. Смешать овощи, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

Вариант 6

Огурцы – 400 г

Кабачки очищенные – 300 г

Лук зеленый – 100 г

Зелень петрушки – 1 небольшой пучок

Соль – по вкусу

Сметана – 2 столовые ложки

Огурцы и кабачки нашинковать соломкой, смешать с мелко нарубленным луком и петрушкой, посолить и заправить сметаной.

Вариант 7

Огурцы – 400 г

Капуста белокочанная – 200 г

Перец сладкий – 200 г

Лук – порей – 1 стебель
Зелень сельдерея – 50 г
Соль – по вкусу
Сок лимона -1-2 чайные ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки

Очищенный от семян сладкий перец и огурцы нарезать тонкой соломкой, капусту нашинковать, лук-порей нарезать тонкими кружочками, зелень мелко порубить. Смешать все овощи и зелень, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

## *Вариант 8*

Огурцы – 400 г
Помидоры красные – 200 г
Зелень укропа и базилика – по 1 небольшому пучку
Сметана – 2 столовые ложки

Огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Зелень порубить. Смешать овощи с зеленью, посолить и заправить сметаной.

## *Вариант 9*

Огурцы – 400 г
Помидоры – 200 г
Перец сладкий – 200 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 2 столовые ложки

Огурцы нарезать кружочками, помидоры нарезать дольками, очищенный от семян перец нарезать тонкими полукольцами. Зелень и лук мелко порубить. Смешать все овощи с зеленью, посолить по вкусу и заправить сметаной.

## *Вариант 10*

Огурцы – 400 г
Лук репчатый – 2 шт.
Редиска – 200 г
Помидоры – 2 шт.

Зелень укропа и базилика – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 2 столовые ложки

Все овощи мелко нарезать, смешать с мелко нарубленной зеленью укропа и базилика, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 11*

Огурцы – 300 г
Морковь – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень кинзы и базилика – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Огурцы и лук нарезать соломкой, морковь и очищенное от кожицы яблоко натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать все компоненты салата, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 12*

Огурцы – 300 г
Яблоко кислое – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Картофель отварной – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Сметана – 2–3 столовые ложки

Огурцы и очищенное от кожицы яблоко нашинковать тонкой соломкой. Яйца и зелень порубить. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать все компоненты салата, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

### *Вариант 13*

Огурцы – 300 г
Листовой салат – 100 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Перец сладкий красный – 2 шт.

Морковь – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Зелень базилика – 2 веточки
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 2 столовые ложки
Майонез – 2 столовые ложки

Огурцы нарезать мелкой соломкой. Листовой салат мелко нашинковать. Яйца и зелень мелко порубить, морковь и очищенное от кожицы яблоко натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Все компоненты салата смешать, посолить и заправить смесью сметаны и майонеза.

## *Вариант 14*

Огурцы – 400 г
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 1 головка
Перец красный острый – 1 стручок
Перец черный молотый – 0,5 чайной ложки
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Огурцы нарезать тонкими кружочками, посолить, завернуть в марлю и положить под гнет.

Через некоторое время огуречный сок слить, а огурцы выложить в салатник. Лук почистить, нашинковать полукольцами, пассеровать на растительном масле до золотистого цвета, остудить и добавить к огурцам. Перец очистить от семян, очень мелко порубить вместе с чесноком и добавить в салатник. Салат посолить по вкусу, поперчить и заправить лимонным соком.

## *Вариант 15*

Огурцы – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Корень сельдерея – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и сахар – по вкусу
Уксус столовый – 2 столовые ложки

Масло растительное – 2 столовые ложки

Огурцы и корень сельдерея нарезать тонкими кружочками, лук нарезать полукольцами. Овощи смешать, посолить и добавить по вкусу сахар, посыпать рубленым укропом, влить уксус и заправить растительным маслом. Затем салат поставить в холодильник. Через 3 часа салат будет готов к употреблению.

## *Вариант 16*

Огурцы – 4–5 шт.

Гречка отварная – 3/4 стакана

Лук репчатый – 1 шт.

Чеснок – 4 зубчика

Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку

Сыр тертый – 2 столовые ложки

Соль и перец молотый – по вкусу

Майонез – 0,5 стакана

Огурцы нашинковать соломкой, смешать с гречкой и рубленым репчатым луком, добавить растертый с солью чеснок и рубленую зелень, поперчить, посолить, тщательно перемешать и заправить майонезом. Салат посыпать тертым сыром.

## *Вариант 17*

Огурцы – 4–5 шт.

Салат листовой – 100 г

Зелень укропа – 1 пучок

Рис отварной – 1 стакан

Сыр – 100 г

Измельченные грецкие орехи – 2–3 столовые ложки

Соль – по вкусу

Сливки – 0,5 стакана

Майонез – 0,5 стакана

Огурцы нарезать соломкой, смешать с нашинкованным салатом и рубленой зеленью, добавить рис и натертый на крупной терке сыр, посолить и все тщательно перемешать. Смешать сливки с майонезом и заправить этой смесью салат, посыпать орехами.

## *Вариант 18*

Огурцы – 500 г
Кукурузные початки вареные – 3 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Огурцы нашинковать соломкой. С початков снять зерна и смешать их с огурцами, добавить рубленую зелень, посолить по вкусу, перемешать и заправить сметаной.

### *Вариант 19*

Огурцы – 500 г
Зелень сельдерея и кинзы – по 50 г
Соль и сахар – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Имбирь молотый – 0,5 чайной ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки

Огурцы нарезать кружочками. Зелень мелко порубить. Смешать огурцы с зеленью и посолить. Немного сахара смешать с уксусом, добавить растительное масло и имбирь, тщательно перемешать и залить этой заправкой салат.

### *Вариант 20*

Огурцы – 500 г
Соль – по вкусу
Сахар – 1 столовая ложка
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Перец красный жгучий – 1 маленький стручок
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Жгучий перец очистить от семян, очень мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле и дать немного настояться. Смешать сахар с уксусом и соединить с приготовленным перцовым маслом. Огурцы нарезать кружочками, посолить и полить приготовленной заправкой.

### *Вариант 21*

Огурцы – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Корень сельдерея – 100 г

Соль – по вкусу

Майонез – 3–4 столовые ложки

Огурцы и корень сельдерея нарезать кружочками. Яблоко нарезать тонкими дольками, смешать с огурцами и сельдереем, посолить и заправить майонезом.

# Салаты из сладкого перца

Сладкий перец богат аскорбиновой кислотой или витамином С. В красном перце его содержится в два раза больше, чем в зеленом. Много также витамина Р. Природное сочетание витамина С и Р улучшает состояние кровеносных сосудов. Красный перец, как и морковь, содержит много каротина. Салаты из сладкого перца не только полезны, но и очень вкусны.

## *Вариант 1*

Перец сладкий – 500 г
Чеснок – 2 головки
Соль – по вкусу
Уксус столовый -2-3 столовые ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Чеснок растолочь с солью, влить уксус, перемешать и приготовленной смесью заправить салат. Выдержать в холодильнике 30 минут, а затем заправить салат растительным маслом.

## *Вариант 2*

Перец сладкий – 500 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Орехи грецкие измельченные – 3–4 столовые ложки
Соль – по вкусу Сметана – 0,5 стакана

Перец очистить от семян, нашинковать тонкой соломкой, смешать с толченым чесноком, посолить, заправить сметаной и посыпать салат грецкими орехами.

## *Вариант 3*

Перец сладкий – 3 шт.
Помидоры – 3 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Рис отварной – 100 г
Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок

Соль – по вкусу
Майонез – 5–6 столовых ложек

Перец очистить от семян, тонко нашинковать соломкой, смешать с нарезанными небольшими кусочками помидорами, рублеными яйцами, зеленым луком и рисом. Добавить зеленый горошек, перемешать и посолить по вкусу. Салат заправить майонезом и украсить веточками укропа.

### *Вариант 4*

Перец сладкий красный – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Рис отварной – 1 стакан
Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Очищенный от семян перец и огурцы нашинковать тонкой соломкой, добавить мелко нарубленный лук и отварной рис, перемешать, посолить и поперчить, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 5*

Перец сладкий – 3 шт.
Помидоры – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Уксус столовый – 3 столовые ложки
Соль и перец – по вкусу

Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Лук почистить и нарезать тонкими полукольцами. Помидоры нарезать тонкими кружочками. Затем помидоры уложить в салатник, поперчить и посолить, сверху положить перец, смешанный с луком, его также поперчить и посолить. Салат полить уксусом и украсить веточками зелени.

### *Вариант 6*

Перец сладкий – 3 шт.
Помидоры – 2 шт.

Огурцы свежие – 2 шт.
Рис отварной – 4 столовые ложки
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Чеснок – 3 зубчика
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Перец очистить от семян и нашинковать тонкой соломкой. Помидоры и огурцы мелко нарезать. Зелень и лук мелко порубить. Чеснок растолочь с солью и смешать с растительным маслом. Смешать овощи с отварным рисом, добавить зелень, посолить и заправить салат чесночным маслом.

## *Вариант 7*

Перец сладкий – 800 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Сахар – 1 столовая ложка
Мед – 1 столовая ложка
Уксус столовый – 5 столовых ложек
Перец черный горошком – 4 шт.
Вода – 0,5 стакана Соль – по вкусу
Зелень петрушки и укропа – по нескольку веточек
Масло растительное – 2 столовые ложки

Перец очистить от семян и нарезать тонкими полосками. Приготовить маринад: вскипятить воду, в кипяток добавить горошки перца, сахар и мед, перемешать, влить растительное масло и уксус, еще раз довести до кипения и прокипятить 3 минуты. Затем добавить толченый с солью чеснок, перемешать и горячим маринадом залить перец, выдержать 3–4 часа и подавать к столу, украсив веточками зелени.

## *Вариант 8*

Перец сладкий красный – 3 шт.
Зеленый горошек – 1 стакан
Рис отварной – 1 стакан
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Смешать рис с зеленым горошком и рублеными яйцами, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, перемешать и выложить горкой в салатник. У перцев удалить семена, мякоть нарезать тонкими кольцами и положить поверх риса с горошком. Посолить и сбрызнуть лимонным соком. Салат полить оставшимся растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 9*

Перец сладкий красный -3-4 шт.
Капуста белокочанная – 200 г
Морковь – 1 шт.
Салат листовой – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Сметана – 3 столовые ложки
Майонез – 3 столовые ложки

Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать все подготовленные овощи, добавить нашинкованный салат и рубленую зелень, посолить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и заправить смесью сметаны и майонеза.

## *Вариант 10*

Перец сладкий красный – 3 шт.
Перец сладкий зеленый – 3 шт.
Перец сладкий желтый – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Перец очистить от семян, нарезать тонкими кольцами. Лук почистить и также нарезать тонкими кольцами. Перец, не перемешивая цвета, посолить. На блюдо уложить слоями разноцветные кольца перца, перекладывая их слоями лука. Салат полить растительным маслом.

## *Вариант 11*

Перец сладкий – 3 шт.

Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Лук также почистить и нашинковать соломкой. Морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

# Салаты из помидоров

Помидоры также содержат много биологически активных веществ и витаминов, особенно каротиноидов. Эти овощи рекомендуются людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонией и атеросклерозом. Но лицам с нарушением солевого обмена нельзя их часто употреблять. Помидоры придают салату кисловатый вкус и специфический приятный аромат.

## *Вариант 1*

Помидоры – 5 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Перец сладкий – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Брынза – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Помидоры нарезать небольшими дольками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. Лук почистить и нарезать тонкими колечками. У перцев удалить семена и нашинковать полукольцами. Брынзу натереть на терке, а зелень мелко порубить. Осторожно смешать помидоры, огурцы, лук и перец, посолить и поперчить по вкусу и заправить растительным маслом. Салат выложить горкой в салатник и посыпать тертой брынзой и мелко нарубленной зеленью.

## *Вариант 2*

Помидоры – 4–5 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Лук зеленый – 100 г
Салат листовой – 50 г
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Морковь натереть на крупной терке. Огурцы нашинковать соломкой. Помидоры нарезать тонкими дольками. Лук и салат мелко нашинковать. Смешать все овощи, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 3*

Помидоры – 3 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 3 столовые ложки

У перцев удалить семена и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать тонкими дольками. Лук нарезать тонкими кольцами. Осторожно смешать все овощи. Столовый уксус подогреть, добавить в него соль и перец, довести до кипения и охладить. Охлажденной заправкой полить салат и посыпать мелко нарубленным укропом.

### *Вариант 4*

Помидоры – 5 шт.
Яйца вареные – 4 шт.
Морковь отварная – 1 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Салат листовой – 3–4 больших листа
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Помидоры нарезать кружочками. Яйца и репчатый лук мелко порубить. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Смешать яйца с луком, морковью и перцем и посолить. На тарелки выложить листья салата. На каждый лист положить порцию овощей с яйцами, а сверху на каждую порцию кружочки помидоров, посолить, полить майонезом и посыпать тертым сыром.

### *Вариант 5*

Помидоры – 300 г
Перец сладкий – 2 шт.
Брынза – 70 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Помидоры нарезать дольками. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Брынзу натереть на крупной терке. Смешать овощи с брынзой, можно еще посолить, заправить сметаной и посыпать мелко рубленой зеленью.

### *Вариант 6*

Помидоры – 5 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Помидоры и репчатый лук нарезать кружочками, смешать, посолить и поперчить. Зелень мелко порубить. Чеснок почистить и раздавить. Затем чеснок растереть с уксусом и полить этой смесью салат, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 7*

Помидоры – 5 шт.
Яблоки – 3 шт.
Салат листовой – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Помидоры нарезать кружочками. Яблоки нарезать тонкими дольками. Листья салата порубить. Смешать яблоки с салатом и выложить в салатник, сверху положить помидоры, посолить, заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### *Вариант 8*

Помидоры – 7–8 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Перец красный горький – 1 стручок
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Помидоры нарезать дольками, лук нарезать колечками. Стручок горького перца очистить от семян и мелко порубить. Смешать все овощи, посолить, заправить растительным маслом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### *Вариант 9*

Помидоры – 200 г
Рис отварной – 200 г
Зелень укропа, сельдерея и петрушки – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Помидоры нарезать тонкими дольками, осторожно смешать с рисом и мелко нарубленной зеленью. Посолить, поперчить и заправить салат растительным маслом.

### *Вариант 10*

Помидоры – 4 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Чеснок – 5–6 зубчиков
Соль – по вкусу
Сметана – 5–6 столовых ложек

Помидоры, огурцы и лук мелко нарезать. Смешать овощи с рублеными яйцами и толченым чесноком, посолить, заправить сметаной и посыпать мелко рубленым укропом.

### *Вариант 11*

Помидоры одинакового размера – 4–5 шт.
Творог – 100 г
Сметана – 2–3 столовые ложки
Лук зеленый, зелень петрушки и укропа – по 1 небольшому пучку
Чеснок – 3–4 зубчика
Соль – по вкусу
Салат зеленый – 4–5 больших листьев

Верхушки помидоров крестообразно надрезать и вынуть

маленькой ложечкой сердцевину.

Отдельно в миске смешать творог со сметаной, добавить толченый чеснок, мелко нарубленную зелень и вынутую сердцевину помидоров, посолить и все тщательно перемешать. Приготовленная паста должна получиться густой. Этой пастой начинить помидоры, выложить на салатные листья и подать к столу, украсив веточками зелени.

### *Вариант 12*

Помидоры – 4 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки

У помидоров срезать верхушки и сделать небольшие углубления, вынув немного мякоти. Чеснок почистить и растолочь с солью, добавить мелко нарубленную зелень, перемешать, поперчить и эту смесь выложить в углубления помидоров. Накрыть срезанными верхушечками и выдержать 3 часа в холодильнике. Подавать к столу, полив помидоры сметаной.

### *Вариант 13*

Помидоры – 4 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Лук репчатый – 0,5 шт.
Майонез – 3–4 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки

У помидоров срезать верхушки и осторожно вынуть сердцевину с помощью маленькой ложечки. Яйца, зелень и репчатый лук мелко порубить, смешать, посолить, заправить майонезом, тщательно перемешать и этой смесью начинить помидоры. Срезы накрыть снятыми верхушечками и выдержать в холодильнике 3 часа. Подавать к столу, сбрызнув помидоры растительным маслом и посыпав молотыми орехами.

### *Вариант 14*

Помидоры – 600 г
Яйца вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки
Кефир – 3/4 стакана

Помидоры нарезать дольками. Яйца, укроп и зеленый лук порубить, перемешать, посолить и поперчить. Уложить в салатник слоями помидоры и зелень с яйцами. Влить растительное масло в кефир и взбить миксером. Взбитой заправкой залить салат и выдержать 15–20 минут в холодильнике.

## *Вариант 15*

Помидоры – 3 шт.
Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Помидоры мелко нарезать, смешать с зеленым горошком, посолить и заправить сметаной. Салат посыпать рубленой зеленью.

# Салаты из редиса

Редис отличается высоким содержанием солей калия, содержит много эфирных масел, возбуждающих аппетит, а также в нем найдено вещество, называемое антимутагеном. Это вещество препятствует мутациям клеток, т. е. изменениям ДНК живой клетки под воздействием неблагоприятных внешних факторов. Свежие салаты из раннего редиса принесут несравненную пользу людям.

## *Вариант 1*

Редис – 200 г
Лук зеленый – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Редис нарезать кружочками, посыпать рубленым луком, посолить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 2*

Редис – 100 г
Салат листовой – 50 г
Сыр тертый – 4 столовые ложки
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Лук зеленый 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана -3-4 столовые ложки

Редис мелко нарезать. Яйца, лук и зелень мелко порубить. Листья салата также мелко нашинковать. Перемешать все компоненты, добавить тертый сыр, посолить и заправить сметаной.

## *Вариант 3*

Редис – 100 г
Шпинат и щавель – по 50 г
Яйца вареные – 2 шт.
Картофель отварной – 2 шт.

Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Редис нарезать соломкой. Щавель и шпинат нашинковать. Яйца почистить и порубить. Картофель почистить и нарезать кубиками. Смешать редис со шпинатом и щавелем, добавить картофель и яйца, тщательно перемешать, посолить и заправить майонезом. Посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 4*

Редис – 200 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Сметана -2-3 столовые ложки

Редис и огурцы нарезать соломкой, лук мелко порубить. Смешать все компоненты, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 5*

Редис – 100 г
Морковь – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Редис, помидоры и огурцы мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Зелень порубить. Смешать овощи с зеленью, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 6*

Редис – 200 г
Яйца вареные крутые – 4 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 3 столовые ложки
Горчица – 0,5 чайной ложки
Масло растительное – 1 столовая ложка

Редис нарезать небольшими кружочками, смешать с рублеными яйцами и посолить. Горчицу развести растительным маслом, затем смешать с майонезом. Приготовленной заправкой залить салат и посыпать рубленым зеленым луком.

### *Вариант 7*

Редис – 150 г
Щавель – 100 г
Яблоки – 2 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и сахар – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Щавель и редис мелко нашинковать, яблоки натереть на крупной терке. Смешать подготовленные компоненты с рубленой зеленью и толченым чесноком, посолить, добавить сахар, перемешать и заправить растительным маслом.

### *Вариант 8*

Редис – 100 г
Листовой салат – 100 г
Зеленый лук – 50 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Редис мелко нарезать. Салат, лук и зелень порубить. Смешать все компоненты, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

### *Вариант 9*

Редис – 200 г
Репчатый лук – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Молотый тмин – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Сметана -2-3 столовые ложки

Редис мелко нарезать. Лук почистить и мелко порубить. Морковь натереть на крупной терке. Смешать подготовленные компоненты, добавить рубленую зелень, перемешать, посолить, посыпать тмином и заправить сметаной.

### *Вариант 10*

Редис – 200 г
Капуста белокочанная – 300 г
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 3 столовые ложки

Овощи и зелень мелко порубить, смешать, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 11*

Редис – 200 г
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Соль – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Редис мелко нарезать. Морковь натереть на крупной терке. Смешать редис и морковь, добавить толченый чеснок, посолить, тщательно перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 12*

Редис – 300 г
Перец красный горький – 1 стручок
Соль и сахар – по вкусу
Уксус столовый – 2 чайные ложки
Соевый соус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Редис нарезать тонкими кружочками. Перец очистить от семян, мякоть нарезать соломкой, ошпарить кипятком, остудить и смешать с редисом. Посолить, добавить по вкусу сахар и сбрызнуть уксусом. Выдержать 30 минут в холодильнике, а затем заправить салат смесью соевого соуса и растительного масла.

### *Вариант 13*

Редис – 100 г
Свекла – 1 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Редис нашинковать соломкой. Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Смешать редис со свеклой, добавить рубленые яйца, посолить и заправить салат сметаной.

### *Вариант 14*

Редис – 150 г
Кресс – салат – 100 г
Яблоки – 2 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Редис и яблоки нарезать соломкой, добавить нашинкованный кресс-салат и рубленые яйца, посолить и перемешать. Заправить салат майонезом.

### *Вариант 15*

Редис – 150 г
Салат листовой – 100 г
Огурец свежий – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Йогурт – 0,5 стакана

Редис и огурец нарезать тонкими кружочками, смешать с нашинкованным салатом и рубленым укропом, посолить и заправить йогуртом.

### *Вариант 16*

Редис – 200 г
Помидоры – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу

Зелень мяты – 1 небольшой пучок
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Редис и репчатый лук нашинковать соломкой, помидоры мелко нарезать, мяту порубить. Смешать редис с помидорами, луком и мятой, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат растительным маслом.

## *Вариант 17*

Редис – 100 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Рис отварной – 0,5 стакана
Огурец соленый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Горчица – 1 чайная ложка
Желток сырого яйца – 1 шт.
Масло растительное – 3 столовые ложки

Редис очень мелко нарезать, смешать с рисом, мелко нарезанным огурцом и рублеными яйцами, посолить и тщательно перемешать. Яичный желток растереть с горчицей, добавить растительное масло, перемешать до образования однородной массы и этой смесью заправить салат.

# Салаты из редьки

Редька, родственница редиса, содержит те же полезные вещества, что и редис. Это ценный осенний овощ, кроме всего, богат и витамином С. Редька прекрасно сохраняется в холодном помещении в течение всей зимы. Если в осеннее-зимний период почаще употреблять салаты из редьки, особенно черной, то можно забыть о простудах и различных вирусно-респираторных заболеваниях.

### *Вариант 1*

Редька – 500 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Уксус столовый – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Редьку тонко нашинковать и залить холодной водой на 20 минут. Затем воду слить, редьку поместить на сито и дать полностью стечь воде. Подготовленную редьку переложить в салатник, посолить по вкусу, заправить смесью уксуса и растительного масла и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### *Вариант 2*

Редька – 300 г Морковь – 100 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез или сметана – 3–4 столовые ложки

Морковь почистить и натереть на крупной терке. Редьку также почистить, натереть на крупной терке и залить на 20 минут холодной водой. Затем откинуть на сито и дать стечь воде. Подготовленную редьку смешать с морковью и мелко нарубленной зеленью, посолить и заправить майонезом или сметаной.

### *Вариант 3*

Редька – 200 г
Капуста квашеная – 100 г

Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Паста томатная – 1 столовая ложка
Сметана – 2 столовые ложки

Редьку натереть на крупной терке, положить на сито, обдать кипятком и дать стечь воде. Затем смешать с квашеной капустой и рубленым зеленым луком, посолить и заправить смесью томатной пасты и сметаны.

### *Вариант 4*

Редька – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Капуста белокочанная – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки

Редьку натереть на крупной терке, положить на сито и обдать кипятком. Затем смешать с нашинкованной капустой и нарезанным полукольцами репчатым луком, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 5*

Редька черная – 500 г
Лук репчатый – 2 шт.
Корень хрена – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Уксус яблочный – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки

Редьку натереть на крупной терке, положить на сито и обдать кипятком. Корень хрена почистить и натереть на мелкой терке. Репчатый лук мелко порубить. Смешать подготовленные компоненты, посолить, полить уксусом и заправить растительным маслом, посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 6*

Редька – 1 шт.
Творог – 100 г

Зеленый лук и зелень укропа – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 4–5 столовых ложек

Редьку натереть на крупной терке, положить на сито и обдать кипятком. Затем смешать редьку с творогом, посолить, заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### *Вариант 7*

Редька – 300 г
Картофель отварной – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Редьку почистить и натереть на крупной терке. Картофель почистить и мелко нарезать. Лук почистить и порубить. Смешать редьку с картофелем и луком, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Салат посыпать рубленой петрушкой.

### *Вариант 8*

Редька – 100 г
Морковь – 1 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Чеснок – 4–5 зубчиков
Лимон – 0,5 шт.
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу

Редьку и морковь почистить и натереть на мелкой терке. Яблоко натереть на крупной терке. Половину лимона разрезать пополам, из одной четвертинки отжать сок, а мякоть второй четвертинки очень мелко нарезать, удалив косточки. Тщательно смешать овощи с яблоком, добавить толченый чеснок и лимонную цедру, влить лимонный сок, посолить и еще раз тщательно перемешать. Салат выложить в салатник и украсить веточками базилика.

### *Вариант 9*

Редька – 1 шт.

Сыр – 150 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана
Майонез – 3–4 столовые ложки

Сыр натереть на крупной терке, а редьку на мелкой. Чеснок растолочь с солью. Смешать редьку с сыром, чесноком и мелко нарубленной зеленью, посолить по вкусу. Затем смешать сметану с майонезом и залить этой заправкой салат.

### *Вариант 10*

Редька – 2 шт.
Свекла – 2 шт.
Мед – 1–2 столовые ложки
Сметана – 1 неполный стакан

Редьку и свеклу почистить и натереть на мелкой терке, смешать с медом и заправить сметаной.

### *Вариант 11*

Редька – 200 г
Лук зеленый – 1 пучок
Соль – по вкусу
Молотое кунжутное семя – 1 чайная ложка
Масло растительное – 1 столовая ложка

Редьку почистить и натереть на крупной терке, смешать с рубленым зеленым луком, посолить и заправить растительным маслом, смешанным с кунжутным семенем.

### *Вариант 12*

Редька – 400 г
Тыква – 400 г
Морковь – 1 шт.
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Редьку и морковь почистить и натереть на крупной терке. Тыкву очистить от кожуры и семечек и также натереть на крупной терке. Смешать подготовленные овощи, посолить и заправить

сметаной.

### *Вариант 13*

Редька – 1 шт.
Огурцы – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Редьку очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Огурцы нашинковать соломкой. Лук почистить и также

нашинковать соломкой. Смешать подготовленные овощи, добавить мелко нарубленную зелень, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 14*

Редька – 200 г
Редис – 100 г
Помидоры – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Редьку и редис почистить и натереть на терке. Перемешать, посолить, заправить сметаной, украсить кружочками помидоров и посыпать рубленой петрушкой.

### *Вариант 15*

Редька черная – 500 г
Перец сладкий – 3 шт.
Зелень сельдерея и петрушки – по 50 г
Уксус столовый – 3–4 столовые ложки
Чеснок – 4–5 зубчиков
Соль и сахар – по вкусу
Масло растительное —1/3 стакана

Редьку очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян, нашинковать тонкой соломкой и смешать с тертой редькой, мелко рубленым чесноком и зеленью. Салат посолить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом,

перемешать и поставить в холодильник на сутки. Перед подачей на стол заправить растительным маслом.

# Салаты из репы

Репа также является родственницей редиса и редьки, и, соответственно, обладает теми же полезными свойствами, как и ее сородичи. Репа прекрасно сочетается с морковкой. Свежие салаты с добавлением репы улучшают аппетит и пищеварение и способствуют лучшему усвоению различных белковых блюд.

## *Вариант 1*

Репа – 300 г
Морковь – 200 г
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки
Репу и морковь почистить и натереть на крупной терке, перемешать, посолить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 2*

Репа – 200 г
Морковь – 1 шт.
Творог – 1 стакан
Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Сметана – 1 неполный стакан
Репу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Зелень мелко порубить. Смешать тертые овощи с зеленью, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и поставить в холодильник на 15 минут. Смешать сметану с творогом, тщательно растереть и этой заправкой залить салат.

## *Вариант 3*

Репа – 300 г
Корень сельдерея – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 4–5 столовых ложек

Репу и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке, смешать с рубленым луком и зеленью, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 4*

Репа – 400 г
Редька черная – 100 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Редьку почистить и предварительно вымочить в холодной воде в течение 20 минут. Затем редьку, морковь и репу натереть на крупной терке, смешать, добавить мелко нарубленный репчатый лук и сельдерей, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Репа – 300 г
Свекла – 200 г
Морковь – 1 шт.
Чеснок – 4–5 зубчиков
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Репу, свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке, овощи перемешать, добавить толченый чеснок, посолить и заправить майонезом. Салат выложить горкой в салатник и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 6*

Репа – 400 г
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Чеснок -3-4 зубчика
Грецкие орехи измельченные – 3 столовые ложки
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Горчица – 1 неполная чайная ложка
Майонез – 4 столовые ложки

Репу почистить и натереть на крупной терке, добавить рубленую зелень, 2 ложки грецких орехов и растертый с солью чеснок, тщательно перемешать, посолить и заправить салат смесью горчицы с майонезом. Затем салат выложить горкой и посыпать оставшимися орехами, украсить веточками зелени.

## *Вариант 7*

Репа – 300 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Картофель отварной – 2 шт.
Лук зеленый – 100 г
Чеснок – 4 зубчика
Соль – по вкусу
Молотый сухой базилик – 1 чайная ложка
Сметана – 0,5 стакана

Репу натереть на терке, огурцы очень мелко нарезать. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Смешать подготовленные компоненты, добавить рубленый лук, посолить, посыпать приправу. Чеснок растолочь с солью и смешать со сметаной. Приготовленной чесночной заправкой залить салат.

## *Вариант 9*

Репа – 300 г Тыква – 300 г
Морковь – 1 шт.
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Репу, морковь и тыкву натереть на крупной терке, смешать, посолить и заправить смесью уксуса и растительного масла.

## *Вариант 10*

Репа – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Масло растительное – 1 столовая ложка

Репу и репчатый лук почистить и нашинковать соломкой, посолить, перемешать, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

## *Вариант 11*

Репа – 800 г Морковь – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Сыр – 100 г
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Сметана – 1 стакан

Репу и морковь очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Яблоко и сыр также натереть на крупной терке. Затем подготовленные продукты перемешать, посолить, заправить лимонным соком и полить сметаной. Салат посыпать рубленой зеленью и украсить зелеными веточками.

# Салаты из красной столовой свеклы

Красная столовая свекла отлично активизирует обмен веществ, нормализует деятельность органов пищеварения и печени, препятствует опухолевым процессам, тормозит старение, помогает организму сохранять вводносолевой и кислотно-щелочной баланс. Свекла содержит высококачественные соединения железа и помогает при анемии, обладает антисклеротическим действием, очищает стенки сосудов. Еще долго можно перечислять полезные свойства этого прекрасного овоща. В народной медицине свекла используется и как противовоспалительное средство.

## *Вариант 1*

Свекла – 2 шт.
Яблоки – 2 шт.
Хрен тертый – 1 столовая ложка
Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Майонез – 3–4 столовые ложки

Свеклу почистить и натереть на мелкой терке, смешать с хреном, добавить натертые на крупной терке яблоки, посолить, влить лимонный соки тщательно перемешать. Заправить салат майонезом и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 2*

Свекла – 300 г
Яблоко – 1 шт.
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Свеклу и яблоко натереть на крупной терке, смешать, посолить и заправить сметаной.

## *Вариант 3*

Свекла – 500 г
Молотый тмин – J чайная ложка

Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки
Свеклу почистить и натереть на крупной терке, посолить, добавить тмин, тщательно перемешать и заправить растительным маслом

### *Вариант 4*

Свекла – 300 г
Морковь – 300 г
Чеснок 4–5 зубчиков
Орехи грецкие измельченные – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки
Свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке, добавить толченый чеснок, посолить, тщательно перемешать и заправить майонезом. Салат выложить горкой в салатник и посыпать измельченными орехами.

### *Вариант 5*

Свекла – 400 г
Чернослив отварной – 200 г
Лук репчатый – 2 шт.
Ядра грецких орехов – 100 г
Базилик молотый – 1 чайная ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать. У чернослива удалить косточки, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Смешать свеклу с луком и черносливом, посолить по вкусу, посыпать базиликом и заправить растительным маслом. Салат обильно посыпать измельченными грецкими орехами.

### *Вариант 6*

Свекла – 300 г
Капуста белокочанная – 200 г
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Зелень кинзы – 1 пучок

Соль – по вкусу

Майонез – 2–3 столовые ложки

Свеклу очистить от кожуры и натереть на терке. Капусту тонко нашинковать. Смешать капусту со свеклой, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом, заправить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

### *Вариант 7*

Свекла – 500 г

Лимон – 1 шт.

Корень хрена тертый – 1 полная столовая ложка

Тмин – 1 чайная ложка

Сахар – 1 столовая ложка

Сметана – 1 стакан

Свеклу почистить и натереть на мелкой терке, добавить хрен, тмин и сахар, тщательно перемешать и заправить салат сметаной.

### *Вариант 8*

Свекла – 1 шт.

Огурцы – 2 шт.

Капуста белокочанная – 200 г

Соль – по вкусу

Сметана – 3–4 столовые ложки

Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Свежие огурцы и капусту нашинковать соломкой. Смешать овощи, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 9*

Свекла – 1 шт.

Морковь – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Соль – по вкусу

Яблочный уксус – 1 столовая ложка

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук нашинковать соломкой. Смешать овощи, посолить, заправить уксусом и растительным маслом.

## *Вариант 10*

Свекла – 1 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Свеклу, морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Овощи смешать, посолить и заправить смесью лимонного сока и растительного масла.

## *Вариант 11*

Молодая свекольная ботва – 300 г
Зеленый лук – 50 г
Зелень чеснока – 1 пучок
Редис – 100 г
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Свекольную ботву, зелень лука и чеснока мелко порубить. Редис нашинковать соломкой. Смешать редис с зеленью, посолить и заправить лимонным соком и растительным маслом.

# Салаты из тыквы

Тыква относится к диетическим овощам. Рекомендуется детям и людям с заболеваниями пищеварительных органов, сердечно-сосудистой системы и нарушениями солевого обмена. Нежнейшая клетчатка тыквы способна выводить из организма шлаки, токсины и излишки холестерина. Тыква богата витаминами, особенно каротином. В процессе хранения количество каротина в тыкве удваивается, а крахмал превращается в сахар, что значительно улучшает ее вкус. Таким образом, в процессе хранения питательная ценность тыквы сильно возрастает.

## *Вариант 1*

Тыква – 300 г
Яблоки кислые – 3 шт.
Лимонный сок – 1–2 столовые ложки
Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки
Мед -1-2 столовые ложки

Тыкву и яблоки натереть на крупной терке, перемешать и заправить смесью лимонного сока и меда. Посыпать измельченными орехами.

## *Вариант 2*

Тыква – 300 г Яблоки – 2 шт.
Изюм – 2 столовые ложки
Сахар – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Тыкву и яблоки натереть на крупной терке, добавить распаренный изюм и по вкусу сахар, перемешать и заправить сметаной.

## *Вариант 3*

Тыква – 200 г Морковь – 200 г
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Тыкву и морковь натереть на крупной терке, посолить и подсластить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

### *Вариант 4*

Тыква – 200 г
Корень сельдерея – 200 г
Морковь – 1 шт.
Соль – по вкусу
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Майонез – 0,5 стакана

Тыкву, морковь и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке, смешать, посолить, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 5*

Тыква – 200 г
Яблоки – 200 г
Морковь – 1 шт.
Соль – по вкусу
Хрен тертый – 1 столовая ложка
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сметана – 3-Л столовые ложки

Тыкву, яблоки и морковь натереть на крупной терке, смешать, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить салат смесью тертого хрена и сметаны.

### *Вариант 6*

Тыква – 300 г
Сливы – 300 г
Сахар – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Тыкву натереть на крупной терке. Сливы разрезать на половинки, удалить косточки, мякоть нарезать небольшими кусочками. Смешать тыкву со сливами, заправить по вкусу сахаром и сметаной.

### *Вариант 7*

Тыква – 500 г
Огурцы соленые -2-3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Яблочный уксус – 1–2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Тыкву натереть на крупной терке. Огурцы и репчатый лук мелко нарезать. Смешать тыкву с огурцами и луком, посолить и поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить сметаной. Салат посыпать мелко рубленой зеленью.

## *Вариант 8*

Тыква – 400 г
Капуста квашеная – 200 г
Сахар – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Тыкву натереть на крупной терке, смешать с квашеной капустой, добавить сахар, перемешать и заправить растительным маслом.

## *Вариант 9*

Тыква – 400 г
Лук репчатый – 1 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Корень хрена, натертый на мелкой терке – 1 столовая ложка
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 0,5 чайной ложки
Сметана – 3–4 столовые ложки

Тыкву и корень сельдерея натереть на крупной терке, лук почистить и мелко порубить. Смешать подготовленные овощи, добавить мелко нарубленную зелень, посолить и поперчить. Приготовить заправку: смешать хрен с горчицей, затем эту кашицу перемешать со сметаной. Приготовленной заправкой залить салат и украсить оставшимися веточками укропа и петрушки.

## *Вариант 10*

Тыква – 500 г
Морковь – 300 г
Корень хрена – 50 г
Корень сельдерея – 100 г
Орехи грецкие очищенные – 1 стакан
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Морковь, тыкву и корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Корень хрена почистить и натереть на мелкой терке. Орехи измельчить. Тщательно перемешать все компоненты, посолить и заправить сметаной.

## *Вариант 11*

Тыква очищенная – 400 г
Черешки ревеня – 150 г
Цедра апельсина измельченная – 2 столовые ложки
Мед – 3 столовые ложки
Сливки густые – 1 /3 стакана
Сметана -2-3 столовые ложки

Ревень очистить от кожицы, нарезать маленькими кусочками и перемешать с медом. Через некоторое время ревень даст сок. Тыкву натереть на крупной терке, смешать с ревенем, добавить апельсиновую цедру. Тщательно перемешать и заправить смесью сливок со сметаной.

# Салаты из топинамбура

Топинамбур часто выращивают на своих участках дачники. Этот сладковатый корнеплод родом из Америки, он обладает эффективным лечебным действием при заболеваниях суставов, сахарном диабете и атеросклерозе. Содержит большое количество каротина, витамин С и витамины группы В.

## *Вариант 1*

Топинамбур – 200 г
Репа – 100 г
Морковь – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Топинамбур, репу и морковь почистить, натереть на крупной терке, добавить мелко нарубленный репчатый лук и зелень петрушки, посолить, полить лимонным соком, перемешать и заправить растительным маслом.

## *Вариант 2*

Топинамбур – 200 г
Лук-порей – 200 г
Зелень укропа – 1 пучок
Орехи грецкие измельченные – 2 столовые ложки
Чеснок – 2 зубчика
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Топинамбур почистить, натереть на крупной терке, смешать с мелко нашинкованным луком и укропом, посолить и перемешать. Чеснок очистить от шелухи, растолочь с солью, влить растительное масло, тщательно перемешать и заправить чесночным маслом. Салат посыпать грецкими орехами.

## *Вариант 3*

Топинамбур – 300 г
Капуста белокочанная – 200 г
Морковь – 100 г
Яблоки – 200 г
Зелень кинзы – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки

Топинамбур, морковь и яблоки почистить, натереть на крупной терке, смешать с нашинкованной капустой и рубленой зеленью, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Топинамбур – 300 г
Морковь – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Трава огуречная – 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Топинамбур и морковь почистить, натереть на крупной терке, смешать с рубленым зеленым луком и огуречной травой, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Топинамбур – 300 г
Морковь – 1 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Топинамбур и морковь почистить, натереть на крупной терке. Огурцы и помидоры мелко нарезать. Репчатый лук нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные овощи, добавить рубленую зелень, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 6*

Топинамбур – 300 г

Яблоки – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Капуста квашеная – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Топинамбур и яблоки почистить, натереть на крупной терке, добавить мелко нарубленный репчатый лук и квашеную капусту, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 7*

Топинамбур – 300 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень сельдерея и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Топинамбур тщательно промыть щеткой, нарезать, не очищая, тонкими ломтиками, смешать с рубленым зеленым луком и зеленью. Салат посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 8*

Топинамбур – 200 г
Тыква очищенная – 200 г
Вино белое – 1 столовая ложка
Мер, – 1 чайная ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Топинамбур и тыкву натереть на терке и смешать. Приготовить соус: смешать мед с вином, влить растительное масло и тщательно перемешать, приготовленным соусом полить салат.

# Салаты из вареных, печеных и пассерованных овощей

# Салаты из баклажанов

## *Вариант 1*

Баклажаны печеные – 500 г
Ядра грецких орехов – 50 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Яблочный уксус – 2 столовые ложки
Масло растительное – 4 столовые ложки

Горячие печеные баклажаны очистить от кожицы и тонко нашинковать. Чеснок растереть с солью. Орехи мелко порубить. Баклажаны выложить в салатник, смешать с чесноком и орехами, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом. Посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 2*

Баклажаны – 2 шт.
Перец сладкий красный – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок -2-3 зубчика
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Баклажаны и сладкий перец испечь, очистить от кожицы и семян и нарезать кусочками. Лук нарезать тонкими кольцами. В салатник выложить баклажаны и перец, посолить и перемешать, сверху положить кольца лука, приготовить соус: чеснок растереть с солью и смешать с уксусом, затем чесночный уксус тщательно смешать с маслом и этой смесью заправить салат. Посыпать мелко нарубленным укропом.

## *Вариант 3*

Баклажаны – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Помидоры – 4 шт.

Лук репчатый – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Баклажаны нарезать кружочками и с двух сторон обжарить в растительном масле. Лук нарезать кольцами и также обжарить в масле. Смешать баклажаны с луком. Сверху положить нарезанный кольцами перец и кружочки помидоров. Посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Баклажаны – 300 г
Капуста цветная отварная – 200 г
Чеснок – 4 зубчика
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Масло растительное – 3 столовые ложки
Майонез – 2 столовые ложки

Печеные баклажаны почистить и нарезать небольшими кусочками. Капусту также мелко нарезать. Смешать баклажаны с капустой и посолить. Приготовить соус: чеснок растереть с солью, добавить уксус и тщательно перемешать. Затем в чесночный уксус добавить майонез, перемешать, влить растительное масло, еще раз перемешать и этой смесью залить салат. Посыпать мелко рубленым сельдереем.

### *Вариант 5*

Баклажаны – 2 шт.
Яйца вареные крутые – 3 шт.
Чеснок – 4–5 зубчиков
Соль и перец красный молотый – по вкусу
Масло растительное – 5–6 столовых ложек
Сметана -3-4 столовые ложки

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить с двух сторон в растительном масле. Чеснок растереть с солью, добавить немного растительного масла и растереть в жидкую кашицу. Обжаренные баклажаны выложить слоями на блюдо, промазывая каждый слой чесночной кашицей. Дать немного постоять. Затем почистить яйца, нарезать тонкими кружочками, уложить на баклажаны,

посолить и залить салат сметаной.

### *Вариант 6*

Баклажаны – 2 шт.
Грибы отварные – 200 г
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Масло растительное – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 2/3 стакана

Баклажаны нарезать кусочками и обжарить в растительном масле до готовности. Грибы также нарезать кусочками и обжарить в растительном масле. Лук нашинковать соломкой и пассеровать в масле до золотистого цвета. Смешать овощи с грибами, добавить мелко нарубленный чеснок, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 7*

Баклажаны – 5 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 0,5 стакана
Сыр тертый – 1 стакан
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Чеснок – 4 зубчика
Горчица – 1 столовая ложка
Сметана – 1 стакан

Баклажаны нарезать кружочками и обжарить в масле с обеих сторон. Корень сельдерея и лук нарезать кружочками и отдельно обжарить в масле до готовности. Перемешать жареные овощи, посолить и поперчить по вкусу. Приготовить заправку: чеснок растереть с солью, добавить немного растительного масла и тщательно перемешать до образования однородной кашицы. Затем чесночную кашицу смешать с горчицей и сметаной. Приготовленной смесью залить салат, посыпать рубленой петрушкой и украсить веточками зелени.

### *Вариант 8*

Баклажаны – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Картофель – 400 г
Хрен тертый – 1–2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Баклажаны испечь, немного остудить, очистить от кожицы и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить от кожуры, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Смешать баклажаны с картофелем и помидорами, посолить и залить салат смесью хрена с майонезом.

## *Вариант 9*

Баклажаны – 3 шт.
Помидоры – 3 шт.
Перец сладкий – 3 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Перец красный жгучий – 1 стручок
Соль и перец черный молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1–1,5 столовые ложки
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Баклажаны и сладкий перец испечь, остудить, очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими кусочками. Помидоры обдать кипятком и снять с них кожицу и мелко нарезать. Смешать баклажаны с перцем и помидорами, добавить мелко нарубленный чеснок и жгучий перец, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

## *Вариант 10*

Баклажаны – 3 шт.
Кабачки – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 4–5 зубчиков
Рубленая зелень петрушки, сельдерея и укропа – по 1 столовой ложке
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2/3 стакана
Томатный соус – 2 столовые ложки

Соевый соус – 2 столовые ложки

Баклажаны нарезать соломкой и жарить в растительном масле до готовности. Кабачок очистить от кожуры и семян и натереть на крупной терке. Морковь почистить и также натереть на крупной терке. Смешать морковь с кабачком и жарить в растительном масле до готовности. Отдельно пассеровать на масле до золотистого цвета нашинкованный соломкой репчатый лук.

Смешать жареные овощи с пассерованным луком, добавить мелко нарубленный чеснок, посолить и поперечить. Заправить салат смесью томатного и соевого соуса и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 11*

Баклажаны – 4 шт.
Сыр твердый – 100 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Чеснок – 4–5 зубчиков
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Майонез – 2/3 стакана
Горчица – 1 столовая ложка

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, поперчить и обжарить с двух сторон в растительном масле. Сыр натереть на мелкой терке. Чеснок растолочь с солью. Смешать тертый сыр с майонезом, добавить горчицу и толченый чеснок, все тщательно перемешать. Обжаренные баклажаны выложить слоями в салатник. Каждый слой баклажанов промазать приготовленным соусом и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 12*

Баклажаны – 4 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Грибы отварные – 150 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Баклажаны нарезать кусочками, посолить, поперчить и обжарить до готовности на растительном масле. Грибы нарезать маленькими кусочками, посолить, поперчить и также обжарить на растительном масле, добавив натертую на крупной терке вареную морковь. Смешать овощи с грибами и остудить. Чеснок растереть с солью и добавить в салат, сбрызнуть уксусом и тщательно перемешать. Заправить салат сметаной и украсить веточками зелени.

# Салаты из цветной капусты

### *Вариант 1*

Капуста цветная – 600 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Капусту разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде. Яйца порубить, смешать с измельченной капустой, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 2*

Капуста цветная – 400 г Морковь – 1 шт.
Перец сладкий маринованный – 1 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нашинковать. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Перец нарезать тонкими колечками. Смешать все овощи, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 3*

Капуста цветная – 400 г
Морковь – 1 шт.
Зеленый горошек консервированный – 4 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Смета на – 0,5 стакана

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нашинковать.

Морковь натереть на мелкой терке. Смешать капусту с морковью, добавить зеленый горошек, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленой петрушкой.

### *Вариант 4*

Капуста цветная – 300 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Огурцы нашинковать соломкой, помидоры также мелко нарезать. Смешать капусту с огурцами и помидорами, посолить, заправить сметаной и посыпать салат рубленым укропом.

## *Вариант 5*

Капуста цветная – 400 г
Яблоки -2-3 шт.
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Зелень кинзы – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и нашинковать. Яблоки мелко нарезать. Смешать капусту с яблоками, посолить, добавить лимонный сок и заправить сметаной. Салат посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 6*

Капуста цветная – 400 г
Перец сладкий – 2 шт.
Ревень – 1 стебель
Салат листовой – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Отваренную в подсоленной воде цветную капусту нашинковать. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Ревень почистить и также мелко нашинковать. Смешать капусту с перцем, добавить ревень и мелко нарубленный салат, перемешать, заправить солью и сахаром и залить сметаной. Сверху посыпать салат рубленым укропом.

## *Вариант 7*

Капуста цветная – 400 г
Творог – 300 г Яблоко – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Отваренную в подсоленной воде капусту мелко нашинковать, смешать с творогом, добавить натертое на крупной терке яблоко, посолить, подсластить и заправить сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 8*

Капуста цветная – 400 г
Спаржа – 300 г
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 0,5 столовой ложки
Сметана – 0,5 стакана

Цветную капусту и спаржу отварить отдельно в подсоленной воде. Остуженные овощи нашинковать, перемешать, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной.

### *Вариант 9*

Капуста цветная – 500 г
Помидоры – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Салат листовой – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 1 стакан

Цветную капусту отварить до готовности в подсоленной воде, остудить и нашинковать. Помидоры, огурцы и яблоко нарезать небольшими дольками. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Салат и зелень порубить. Смешать все компоненты, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 10*

Капуста цветная – 400 г

Рис отварной – 1 стакан
Перец болгарский – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Редис – 1 пучок
Яйца вареные крутые -2-3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нарезать. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Помидоры и редис также мелко нарезать. Лук и зелень порубить. Смешать капусту с рисом, добавить рубленые яйца, перец, помидоры и редис и перемешать. Затем добавить рубленый лук и зелень, посолить, тщательно перемешать и заправить салат майонезом, а сверху посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 11*

Капуста цветная – 300 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Яблоко – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сметана – 0,5 стакана

Отваренную капусту и соленые огурцы мелко нашинковать, смешать с рубленым луком и натертым на крупной терке яблоком, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной. Салат посыпать рубленым укропом и украсить веточками зелени.

## *Вариант 12*

Капуста цветная – 300 г
Капуста брюссельская – 300 г
Картофель – 300 г
Корень сельдерея – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Цветную и брюссельскую капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить от кожуры и также отварить в подсоленной воде. Отдельно отварить корень сельдерея. Картофель с сельдереем нарезать небольшими кубиками, смешать с капустой, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и тщательно перемешать. Заправить салат растительным маслом.

### *Вариант 13*

Капуста цветная – 300 г
Картофель – 3 шт.
Брынза – 100 г
Корень хрена тертый -1-2 столовые ложки
Масло сливочное -1-2 столовые ложки
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить от кожуры, отварить в подсоленной воде, остудить, нарезать небольшими кусочками и обжарить в масле. Брынзу натереть на крупной терке. Смешать капусту с картофелем и тертой брынзой, если нужно, посолить по вкусу и заправить салат смесью хрена со сметаной. Посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 14*

Капуста цветная – 500 г
Фасоль – 200 г
Лук зеленый – 100 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности и нашинковать. Фасоль также отварить до готовности в подсоленной воде. Яйца и зеленый лук мелко порубить. смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 15*

Капуста цветная – 500 г
Грибы отварные – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Грибы мелко нарезать и обжарить в растительном масле, добавить нарезанный соломкой лук и еще раз немного прожарить.

Смешать капусту с грибами и луком, добавить рубленые яйца и зелень, посолить, перемешать и заправить сметаной.

## *Вариант 16*

Капуста цветная отварная – 300 г
Помидоры – 200 г
Брынза – 200 г
Яйца вареные – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 0,5 стакана

Капусту и помидоры нарезать небольшими кусочками, смешать с рублеными яйцами и тертой брынзой, добавить измельченный репчатый лук, посолить, поперчить, заправить сметаной и посыпать салат рубленым укропом.

# Салаты из картофеля

## *Вариант 1*

Картофель, отваренный в кожуре – 500 г
Лук зеленый – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 2 чайные ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки

Горячий картофель почистить и нарезать тонкими ломтиками. Приготовить заправку, смешав уксус с растительным маслом, солью и перцем. Горячий картофель залить приготовленным соусом и посыпать мелко нарубленным луком.

## *Вариант 2*

Картофель, отваренный без кожуры – 500 г
Фасоль вареная – 250 г
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Картофель нарезать небольшими кусочками, смешать с фасолью и рубленым луком, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом. Посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 3*

Картофель – 400 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Картофель отварить в кожуре до готовности, остудить, почистить и нарезать маленькими кубиками. Лук и зелень порубить, смешать картофель с луком и зеленью, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Картофель – 400 г
Яблоко – 1 шт.
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 2 чайные ложки
Сметана – 3–4 столовые ложки

Картофель отварить в кожуре до готовности, остудить, почистить и нарезать соломкой. Яблоко натереть на крупной терке. Яйцо и зелень мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить сметаной.

### *Вариант 5*

Картофель – 300 г
Салат листовой – 100 г
Щавель – 50 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 50 г
Соль и перец черный молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Отваренный в кожуре картофель очистить и нарезать кубиками. Щавель, лук и зелень мелко порубить и смешать с картофелем, поперчить и посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 6*

Картофель – 300 г
Фасоль белая – 0,5 стакана
Свекла – 200 г
Перец сладкий красный – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Картофель в кожуре, свеклу и фасоль отварить до готовности. Отваренный картофель и свеклу почистить и нарезать мелкими кубиками, смешать, добавить фасоль и тонко нашинкованный перец, перемешать, посолить, заправить майонезом и посыпать

салат рубленой зеленью.

### *Вариант 7*

Картофель – 400 г
Огурцы свежие – 300 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 4–5 столовых ложек

Отваренный в кожуре картофель почистить и мелко нарезать. Также мелко нашинковать свежие огурцы, порубить лук и зелень. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить и заправить салат сметаной.

### *Вариант 8*

Картофель – 500 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Чеснок – 4–5 зубчиков
Масло растительное – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Отваренный в кожуре картофель почистить и нарезать кубиками. Свежие огурцы также мелко нарезать. Яйца порубить. Смешать картофель, огурцы и яйца. Чеснок растереть с солью, влить растительное масло, тщательно перемешать. Чесночным маслом заправить салат, посолить по вкусу, еще раз перемешать и залить сметаной.

### *Вариант 9*

Картофель – 500 г
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 2 чайные ложки
Уксус столовый – 2 чайные ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Отваренный в кожуре картофель почистить и мелко нарезать. Лук почистить и мелко порубить. Смешать картофель с луком, добавить растертый с солью чеснок, тщательно перемешать, посолить и поперчить. Горчицу разбавить уксусом, смешать с растительным маслом и залить этой заправкой салат. Украсить тонкими кружочками вареного яйца.

### *Вариант 10*

Картофель – 500 г
Редька черная – 100 г
Корень хрена – 100 г
Зелень укропа – 50 г
Соль – по вкусу
Майонез – 5–6 столовых ложек

Отваренный в кожуре картофель почистить и нарезать соломкой. Черную редьку почистить и вымочить в течение 20 минут в холодной воде, затем натереть на крупной терке. Корень хрена почистить и натереть на мелкой терке. Смешать картофель с редькой и посолить по вкусу. Тертый хрен смешать с майонезом и этой смесью заправить салат. Посыпать мелко нарубленным укропом.

### *Вариант 11*

Картофель – 500 г
Морковь – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Картофель в кожуре и морковь отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Так же нарезать и огурцы. Смешать подготовленные овощи, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить сметаной. Посыпать салат рубленым укропом.

### *Вариант 12*

Картофель – 300 г

Свекла – 200 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 5–6 столовых ложек

Картофель в кожуре и свеклу отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать небольшими кубиками. Лук почистить и мелко порубить, огурцы нарезать кубиками. Смешать все подготовленные компоненты салата,

посолить, поперчить и заправить майонезом. Посыпать рубленой петрушкой.

## *Вариант 13*

Картофель – 500 г
Капуста квашеная – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Корень сельдерея – 200 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 0,5 стакана

Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать соломкой. Корень сельдерея отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать кубиками. Смешать картофель и сельдерей с капустой и рубленым репчатым луком, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 14*

Картофель – 400 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Капуста квашеная – 300 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Масло растительное – 2 столовые ложки
Тмин – 1 чайная ложка
Яйцо вареное – 1 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 5–6 столовых ложек

Отваренный в кожуре картофель и морковь почистить, нарезать соломкой, смешать с рубленым репчатым луком и квашеной капустой и посолить по вкусу. Чеснок растереть с солью

и смешать с растительным маслом. Чесночным маслом заправить салат, посыпать тмином, тщательно перемешать и заправить майонезом. Украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

### *Вариант 15*

Картофель – 400 г
Яблоки кислые – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 4–5 столовых ложек
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Отваренный в кожуре картофель почистить и нарезать соломкой, добавить натертые на крупной терке яблоки, зеленый горошек и рубленую зелень, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 16*

Картофель – 500 г
Лук зеленый – 200 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Масло сливочное – 2 столовые ложки

Картофель почистить и отварить до готовности, затем воду слить, а горячий картофель тщательно потолочь. Зеленый лук мелко порубить, чеснок растереть с солью. В горячий картофель добавить лук и чеснок, тщательно перемешать, посолить и заправить сливочным и растительным маслом.

### *Вариант 17*

Картофель – 500 г
Горох – 100 г
Свекла – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Картофель в кожуре и свеклу отварить, остудить и нарезать

кубиками. Горох отварить до готовности отдельно.

Смешать картофель и свеклу с вареным горохом, посолить, поперчить, заправить сметаной, посыпать рубленой зеленью и украсить салат дольками сваренного вкрутую яйца.

### *Вариант 18*

Картофель – 300 г
Фасоль белая – 50 г
Капуста квашеная – 150 г
Яблоки – 1 шт.
Хрен тертый – 2 столовые ложки
Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Картофель в кожуре и фасоль отварить отдельно до готовности. Остуженный картофель почистить и нарезать соломкой, смешать с фасолью и квашеной капустой, добавить мелко нарезанные яблоки, посолить и тщательно перемешать. Тертый хрен смешать с майонезом и этой заправкой залить салат.

### *Вариант 19*

Картофель – 400 г
Морковь – 200 г
Спаржа – 200 г
Яйцо вареное – 1 шт.
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Томатный соус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Картофель очистить от кожуры, отварить до готовности, остудить и нарезать ломтиками. Морковь и спаржу отварить отдельно, остудить и нарезать кружочками. В салатник выложить слоями картофель и морковь со спаржей. Каждый слой присолить. Приготовить салатную заправку: смешать лимонный сок с томатным соусом и растительным маслом. Залить этой заправкой салат и выдержать в холодильнике 15–20 минут. Сверху салат украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

### *Вариант 20*

Картофель – 10 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень сельдерея – 50 г
Уксус столовый – 4 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло подсолнечное – 3 столовые ложки

Картофель почистить и отварить до готовности, затем воду слить, картофель остудить и нарезать ломтиками. Репчатый лук почистить и очень мелко порубить. Зелень также мелко порубить. В салатник выложить слоями картофель, пересыпая слои солью и перцем, рубленым луком и зеленью. Затем заправить салат уксусом и растительным маслом.

### *Вариант 21*

Картофель – 400 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Кукуруза консервированная – 3 столовые ложки
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки

Картофель отварить в кожуре до готовности, остудить и нарезать кубиками. Огурцы и помидоры также мелко нарезать. Смешать подготовленные овощи, добавить кукурузу и мелко рубленый лук, посолить и тщательно перемешать. Заправить салат сметаной.

### *Вариант 22*

Картофель – 400 г
Капуста кольраби – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Картофель почистить и отварить до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Капусту также отварить до готовности, нарезать кубиками. Репчатый лук мелко порубить. Смешать картофель с капустой и луком, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат посыпать мелко рубленым укропом.

### *Вариант 23*

Картофель, отваренный в кожуре – 300 г
Фасоль отварная – 150 г
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Горчица – 1 столовая ложка
Уксус – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 3/4 стакана

Картофель почистить и нарезать кубиками, смешать с фасолью и рубленым луком, посолить и поперчить. Горчицу разбавить уксусом и смешать со сметаной. Приготовленным соусом заправить салат и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 24*

Картофель, отваренный в кожуре – 300 г
Стручки фасоли отварные – 100 г
Морковь отварная – 1 шт.
Зеленый горошек консервированный – 2–3 столовые ложки
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Картофель и морковь почистить и нарезать соломкой. Стручки фасоли нашинковать. Смешать картофель с фасолью и морковью, добавить зеленый горошек и рубленые яйца, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 25*

Картофель, отваренный в кожуре – 250 г
Кабачки маринованные – 100 г
Яйца вареные крутые – 3 шт.
Сыр плавленый – 200 г
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками. Кабачки также нарезать мелкими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Смешать картофель с кабачками и сыром, добавить

рубленые яйца и лук, перемешать, посолить по вкусу, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 26*

Картофель вареный – 4 шт.
Кабачки соленые средние – 2 шт.
Свекла маринованная маленькая – 1 шт.
Чеснок -2-3 зубчика
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сахар – 1–2 чайные ложки
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Чеснок раздавить, смешать с растительным маслом и некоторое время настоять. Картофель, свеклу и кабачки нарезать соломкой, перемешать, посолить, добавить по вкусу сахар, заправить чесночным маслом и посыпать рубленым укропом.

# Салаты из сладкого перца

### *Вариант 1*

Перец сладкий печеный – 12 шт.
Помидоры – 4–5 шт.
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка Масло растительное – 3 столовые ложки

Печеный перец сложить в глубокую миску, посолить и выдержать 15 минут. Затем снять с перцев кожицу, мякоть осторожно промыть в холодной воде и дать ей стечь, положив перцы на сито. После этого перцы разрезать на четвертинки, очистить от семян, уложить на блюдо и полить соусом из смеси уксуса, растительного масла и соли. Помидоры нарезать тонкими дольками и выложить вокруг перца.

### *Вариант 2*

Перец сладкий – 500 г
Баклажаны средние – 2 шт.
Чеснок – 4–5 зубчиков
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 3 столовые ложки

Перец и баклажаны испечь отдельно, снять с печеных овощей кожицу, мякоть нарезать небольшими ломтиками и выложить слоями на блюдо. Каждый слой овощей посолить и посыпать рубленым чесноком. Смешать уксус с растительным маслом и залить этой смесью салат. Выдержать 15–20 минут, чтобы салат хорошо пропитался соусом.

### *Вариант 3*

Перец сладкий печеный – 500 г
Чеснок – 1 небольшая головка
Орехи грецкие измельченные – 4 столовые ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка

Масло расти тельное – 1 столовая ложка

Сметана – 0,5 стакана

Перец очистить от кожицы и семян, нарезать соломкой, смешать с толченым чесноком и орехами, посолить по

вкусу, сбрызнуть уксусом и залить соусом, приготовленным из смеси сметаны и растительного масла. Посыпать салат рубленым укропом.

### *Вариант 4*

Перец сладкий печеный – 6 шт.

Морковь – 2 шт.

Огурец свежий – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Стручки фасоли вареные – 200 г

Соль и перец черный молотый – по вкусу

Уксус столовый – 2 столовые ложки

Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Печеный перец очистить от кожицы и семян и нарезать соломкой. Стручки фасоли также мелко нарезать. Морковь почистить, натереть на крупной терке и пассеровать в масле до полуготовности. Лук почистить, нарезать соломкой и также пассеровать в масле до золотистого цвета. Смешать перец с фасолью и пассерованными овощами, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить салат уксусом и растительным маслом. Салат выложить горкой в салатник и украсить кружочками огурца и дольками помидора.

### *Вариант 5*

Перец сладкий печеный – 400 г

Лук репчатый – 1 шт.

Соль и перец молотый – по вкусу

Уксус столовый – 1 столовая ложка

Масло растительное – 2 столовые ложки

Печеный перец очистить от кожицы и семян, мякоть нашинковать соломкой. Лук также нашинковать тонкой соломкой и смешать с перцем, посолить, поперчить, заправить уксусом и растительным маслом.

### *Вариант 6*

Перец сладкий печеный – 2 шт.

Спаржа отварная – 150 г Яблоки – 2 шт.

Рис отварной – 3 столовые ложки Соль и перец молотый – по вкусу Лимонный сок – 1 столовая ложка Сметана – 5–6 столовых ложек

Перец очистить от кожицы и семян, нашинковать соломкой, смешать с нашинкованной спаржей, рисом и мелко нарезанными яблоками, посолить, поперчить и осторожно перемешать массу. Заправить салат соусом из смеси лимонного сока со сметаной.

## *Вариант 7*

Перец сладкий печеный – 500 г

Лук репчатый – 1 шт.

Огурец соленый – 1 шт.

Зелень сельдерея – 1 пучок

Соль – по вкусу

Майонез – 3–4 столовые ложки

Перец очистить от кожуры и семян и нарезать соломкой. Лук почистить и нашинковать соломкой. Огурец также нарезать тонкой соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и заправить майонезом. Посыпать салат рубленой зеленью.

## *Вариант 8*

Перец сладкий – 4–5 шт.

Помидоры – 3 шт.

Чеснок – 3 зубчика

Брынза тертая – 2 столовые ложки

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль – по вкусу

Масло растительное – 2 столовые ложки

Перец испечь, очистить от кожицы и семян и нарезать кусочками. Добавить мелко нарезанные спелые помидоры и мелко рубленый чеснок, посолить и перемешать. Заправить салат растительным маслом и посыпать брынзой и рубленой зеленью.

## *Вариант 9*

Перец сладкий печеный – 600 г

Капуста цветная – 500 г
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Печеный перец очистить от кожицы и семян и нарезать полосками. Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, а затем нашинковать соломкой. Уложить на блюдо перец и посолить, сверху положить капусту, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом. Салат посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 10*

Перец сладкий печеный – 5 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры – 4 шт.
Яблоко – 1 шт.
Перец красный жгучий – 0,5 стручка
Соль – по вкусу
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Сметана – 0,5 стакана

Печеный перец очистить от кожицы и семян и нарезать небольшими полосками. Лук почистить и нашинковать соломкой. Помидоры и яблоко мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты, добавить очень мелко нарубленный жгучий перец, посолить, заправить яблочным уксусом и залить сметаной.

## *Вариант 11*

Перец сладкий печеный – 4 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Изюм – 0,5 стакана
Рис отварной – 1 стакан
Сыр тертый – 3 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и молотый перец – по вкусу
Масло растительное —1/3 стакана

Изюм залить кипятком и выдержать под крышкой до полного набухания. Перец очистить от кожицы и семян, нарезать маленькими кусочками. Морковь натереть на крупной терке.

Репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Смешать подготовленные продукты, добавить рис и набухший изюм, посолить и поперчить, заправить растительным маслом и посыпать тертым сыром. Украсить салат веточками свежей зелени.

# Салаты из красной свеклы

## *Вариант 1*

Свекла вареная или печеная – 500 г
Корень хрена небольшой – 1 шт.
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Вареную или печеную свеклу очистить и нарезать небольшими ломтиками, посолить, сбрызнуть уксусом и поставить в холодильник на 30 минут. Такую заготовку можно хранить в холодильнике в течение нескольких недель. Перед подачей на стол свеклу тщательно перемешать с хреном, натерев его на мелкой терке, и заправить растительным маслом.

## *Вариант 2*

Свекла отварная – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Яблоки – 2 шт.
Гоецкие орехи мелко рубленые – 4 столовые ложки
Лимон – 0,5 шт.
Тмин молотый – 1 чайная ложка
Мед – 2 столовые ложки
Масло растительное – 3 столовые ложки

Свеклу почистить и нарезать небольшими кубиками. Лук нашинковать соломкой и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Яблоки нарезать кубиками. Лимон с кожурой нарезать дольками, удалить семена, мякоть затем мелко нарезать.

Смешать все подготовленные компоненты: свеклу, пассерованный лук, яблоки и лимон, добавить грецкие орехи и тмин и тщательно перемешать. Салат заправить соусом, приготовленным из смеси меда и растительного масла.

## *Вариант 3*

Свекла отварная – 300 г
Капуста квашеная – 200 г
Яблоки – 2 шт.

Чеснок -3-4 зубчика
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Тмин молотый – 1 чайная ложка
Майонез – 4–5 столовых ложек

Свеклу почистить и натереть на крупной терке, смешать с квашеной капустой и мелко нарезанными яблоками. Чеснок растереть с солью и добавить в салат. Салатную массу тщательно перемешать, посолить, посыпать тмином, еще раз перемешать и заправить майонезом.

## *Вариант 4*

Свекла отварная – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика Соленый огурец – 1 шт.
Тертый хрен – 2 чайные ложки
Орехи грецкие молотые -1-2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 2–3 столовые ложки

Свеклу почистить и нарезать соломкой. Огурец также

нашинковать соломкой. Смешать свеклу с огурцом, добавить толченый с солью чеснок и тертый хрен, посолить и тщательно перемешать. Салат заправить майонезом и посыпать тертыми орехами.

## *Вариант 5*

Свекла печеная – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Яблоки – 2 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сахар – 0,5 стакана
Яйца сырые – 3 шт.
Гранатовый сок – 2/3 стакана
Сливки – 2/3 стакана
Мука – 1 столовая ложка

Свеклу почистить и натереть на крупной терке, смешать с мелко нарубленным луком, яблоками и зеленью, посолить по вкусу. Взбить миксером яйца с сахаром и мукой, добавить к этой смеси сливки и гранатовый сок, еще раз перемешать миксером и приготовленным соусом залить салат.

## *Вариант 6*

Свекла отварная – 2 шт.
Морковь отварная – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Сметана – 2–3 столовые ложки

Свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук репчатый нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Смешать морковь и свеклу, добавить пассерованный лук, посолить, перемешать и заправить сметаной.

## *Вариант 7*

Свекла – 2 шт.
Фасоль отварная – 1 стакан
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок -2-3 зубчика
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Сметана – 2/3 стакана

Свежую свеклу почистить, натереть на терке и тушить до готовности под крышкой, добавив немного растительного масла и воды. Лук почистить, нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Чеснок растолочь с солью. Смешать тушеную свеклу с фасолью и пассерованным луком, добавить толченый чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать, заправить салат сметаной. Посыпать рубленой зеленью и украсить зелеными веточками.

## *Вариант 8*

Свекла отварная – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Свеклу почистить и нашинковать соломкой. Огурцы

нашинковать тонкой соломкой. Смешать свеклу с огурцами, добавить рубленые яйца и зеленый лук, посолить, поперчить и тщательно перемешать, заправить салат сметаной.

### *Вариант 9*

Свекла отварная – 1 шт.
Салат листовой – 100 г
Зелень укропа – 50 г
Чеснок -3-4 зубчика
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Свеклу почистить и натереть на мелкой терке. Салат и укроп мелко нашинковать, смешать со свеклой, добавить толченый с солью чеснок, посолить, тщательно перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 10*

Свекла отварная – 300 г
Творог – 200 г
Яблоко – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки.
Соль и молотый перец – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Свеклу и яблоко натереть на крупной терке, перемешать, добавить рубленые яйца, посолить, поперчить, заправить сметаной и посыпать молотыми орехами. Салат украсить свежей зеленью.

# Салаты из стручков фасоли

### *Вариант 1*

Стручки фасоли – 500 г
Перец сладкий – 2 шт.
Чеснок – 5 зубчиков
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Масло растительное – 3 столовые ложки

Стручки фасоли отварить до готовности в подсоленной воде, откинуть на сито и дать стечь воде. Затем стручки фасоли порезать на небольшие кусочки. Чеснок растереть с солью, заправить им горячую фасоль и сбрызнуть уксусом. Выдержать 2 часа под крышкой. Перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Затем фасоль смешать с перцем, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 2*

Стручки фасоли – 600 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Сметана – 4–5 столовых ложек

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, нарезать кусочками и выложить в салатник, посолить по вкусу, заправить растительным маслом, тщательно перемешать, а затем полить сметаной.

### *Вариант 3*

Стручки фасоли – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки

Фасоль отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кусочками. Лук почистить, нашинковать соломкой и пассеровать

в растительном масле до золотистого цвета. Смешать фасоль с пассерованным луком и мелко нарезанными помидорами, посолить и поперчить, заправить лимонным соком и растительным маслом.

### *Вариант 4*

Стручки фасоли – 200 г
Картофель – 400 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Фасоль отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на сито, остудить и нарезать кусочками. Картофель отварить в кожуре, затем очистить и нарезать соломкой. Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Огурцы и помидоры также нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, добавить рубленые яйца, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить салат майонезом. Посыпать рубленой зеленью и украсить веточками.

### *Вариант 5*

Стручки фасоли – 500 г
Лук зеленый – 1 пучок
Зеленый укроп – 1 небольшой пучок
Чеснок – 3 зубчика
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Фасоль отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Как только стручки фасоли остынут, нарезать их кусочками. Чеснок растолочь с солью, заправить им горячую фасоль и выдержать под крышкой 1,5–2 часа. Лук и зелень порубить, добавить к фасоли, посолить по вкусу и заправить салат растительным маслом.

### *Вариант 6*

Стручки фасоли – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 300 г
Зелень сельдерея и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Остывшие стручки фасоли нарезать кусочками. Отваренный в кожуре картофель почистить и нарезать соломкой. Смешать фасоль с картофелем, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 7*

Стручки фасоли – 200 г
Капуста цветная – 150 г
Картофель – 200 г
Яйца вареные – 2 шт.
Сладкий перец – 1 шт.
Свежий огурец – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Стручки фасоли отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Цветную капусту и очищенный картофель также отварить до готовности отдельно друг от друга. Отваренные овощи мелко нарезать и смешать с измельченной фасолью, добавить рубленые яйца, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить салат майонезом. Украсить кольцами перца, кружочками огурца и дольками помидоров.

## *Вариант 8*

Стручки фасоли – 250 г
Сыр твердый – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Базилик молотый – 1 столовая ложка
Масло растительное -2-3 столовые ложки

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, а затем стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Смешать

фасоль с сыром и рубленым укропом, посолить, поперчить, посыпать базиликом, полить лимонным соком, тщательно перемешать и заправить салат растительным маслом.

### *Вариант 9*

Стручки фасоли отварные – 400 г
Брынза – 100 г
Яйца вареные – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Перец молотый – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Брынзу предварительно вымочить в холодной воде, затем обсушить и натереть на крупной терке. Фасоль нарезать маленькими кусочками, смешать с брынзой, рублеными яйцами и мелко нарезанными помидорами. Салат поперчить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 10*

Стручки фасоли – 400 г
Фасоль консервированная – 150 г
Помидоры – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Чеснок -2-3 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Паста томатная – 2 чайные ложки
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сметана – 0,5 стакана

Стручки фасоли нарезать кусочками длиной не более 4 см и отварить в подсоленной воде до готовности. Затем фасоль откинуть на сито, остудить, смешать с консервированной фасолью, добавить нарезанные маленькими дольками помидоры и нашинкованный соломкой репчатый лук. Салат посолить, поперчить и тщательно перемешать. приготовить соус для заправки: чеснок растереть с небольшим количеством соли, смешать с томатной пастой и лимонным соком, затем добавить сметану, смесь взбить миксером и полить этим соус салат. Украсить зелеными веточками петрушки.

# Салаты из лущеной фасоли

### *Вариант 1*

Белая фасоль – 500 г
Лук репчатый – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Масло растительное – 0,5 стакана

Фасоль отварить до готовности в несоленой воде, откинуть на сито и дать стечь воде. Лук почистить, мелко порубить и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Затем смешать фасоль с пассерованным луком, посолить и поперчить и заправить салат смесью уксуса с растительным маслом.

### *Вариант 2*

Фасоль белая – 1 стакан
Шампиньоны отварные – 100–150 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 1 стакан

Фасоль отварить до готовности. Морковь и лук почистить, нашинковать соломкой и обжарить в растительном масле. Шампиньоны мелко нарезать и также обжарить в растительном масле. Смешать фасоль с грибами, луком и морковью, добавить рубленые яйца, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, тщательно перемешать и заправить салат сметаной.

### *Вариант 3*

Фасоль – 1 стакан
Морковь – 2 шт.
Яблоки – 2 шт.
Соль – по вкусу Зелень укропа – 1 пучок
Сметана – 2/3 стакана

Фасоль и морковь отварить до готовности по отдельности. Морковь почистить и мелко нарезать, смешать с фасолью и мелко нарезанными яблоками. Салат посолить по вкусу, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 4*

Фасоль – 1 стакан
Лук репчатый – 2 шт.
Орехи грецкие измельченные – 0,5 стакана
Чеснок -3-4 зубчика
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Фасоль отварить в несоленой воде до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде. Лук почистить, мелко нарезать и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Смешать фасоль с луком и орехами, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Фасоль белая – 1 стакан
Картофель, отваренный в кожуре – 300 г
Корень сельдерея – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Фасоль и корень сельдерея отварить отдельно до готовности. Отваренный корень почистить и мелко нарезать. Картофель почистить и нарезать мелкими кубиками, смешать с фасолью и сельдереем, добавить мелко нарубленный лук, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом. Салат посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 6*

Фасоль – J стакан
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.

Морковь – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 2–3 чайные ложки
Майонез – 1 стакан

Фасоль отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Морковь также отварить отдельно, остудить, почистить и мелко нарезать. Смешать фасоль с морковью, рубленым луком и яйцами, добавить мелко нарезанные соленые огурцы и натертое на крупной терке яблоко, посолить и поперчить по вкусу, тщательно перемешать, заправить салат смесью горчицы и майонеза и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 7*

Консервированная красная фасоль – 1 стакан К
онсервированная кукуруза – 1 стакан
Лук репчатый – 1 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Кетчуп острый – 0,5 стакана

Перец очистить от семян и мелко нарезать. Лук почистить и мелко порубить. Смешать фасоль с кукурузой, сладким перцем и луком, посолить, поперчить и заправить салат острым кетчупом.

## *Вариант 8*

Фасоль консервированная – 1 банка
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Сметана – 4–5 столовых ложек

Морковь отварить до готовности, очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко порубить. Фасоль отцедить от маринада, смешать с морковью и луком, посолить, поперчить, полить лимонным соком и заправить сметаной.

## *Вариант 9*

Фасоль – 1 стакан Свекла – 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 1 стакан

Фасоль отварить до готовности. Свеклу и морковь также отварить до готовности, остудить, почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить, мелко порубить и обжарить в растительном масле. Смешать фасоль со свеклой, морковью и луком, посолить, поперчить, тщательно перемешать, залить сметаной и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 10*

Фасоль – 200 г
Рис отварной – 1 стакан
Морковь – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 1 стакан

Фасоль отварить до готовности. Перец очистить от семян, мелко нарезать. Яблоко нарезать небольшими кубиками. Морковь отварить, остудить, очистить и нарезать маленькими кубиками. Смешать все подготовленные компоненты с рисом, добавить рубленые яйца и зеленый лук, посолить, поперчить и заправить сметаной.

### *Вариант 11*

Фасоль белая – 200 г
Помидоры – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Зелень сельдерея и укропа – по 1 маленькому пучку
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Фасоль отварить до готовности и откинуть на сито. Перец

очистить от семян и нарезать соломкой. Помидоры мелко нарезать. Смешать фасоль с помидорами и перцем, добавить рубленую зелень, посолить, полить лимонным соком и тщательно перемешать. Салат заправить растительным маслом.

### *Вариант 12*

Фасоль белая – 1 стакан
Помидоры – 3 шт.
Груши – 3 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 5–6 столовых ложек

Фасоль отварить до готовности и откинуть на сито. Помидоры и груши нарезать небольшими кусочками. Смешать фасоль с помидорами и грушами, добавить мелко нарубленную петрушку, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 13*

Фасоль – 200 г
Морковь – 2 шт.
Корень сельдерея – 1 шт.
Салат листовой – 100–150 г
Соль – по вкусу
Горчица – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Фасоль отварить до готовности, откинуть на сито и дать стечь воде. Морковь и корень сельдерея также отварить до готовности, остудить, почистить и нарезать мелкими кубиками. Листья салата мелко нашинковать. Смешать фасоль с морковью и сельдереем, добавить салат, посолить по вкусу, тщательно перемешать и заправить салат смесью горчицы с растительным маслом.

### *Вариант 14*

Фасоль отварная – 150 г
Лук репчатый – 1 шт.
Кабачок – 200 г Яблоки – 2 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу

Горчица – 2 чайные ложки
Майонез – 4–5 столовых ложек

Кабачок и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать соломкой. Смешать фасоль с кабачком, луком и яблоками, добавить рубленую зелень, посолить и тщательно перемешать. Салат заправить смесью майонеза с горчицей.

## *Вариант 15*

Фасоль отварная – 300 г
Картофель вареный – 200 г
Свекла вареная – 1 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 4–5 столовых ложек

Вареные овощи почистить, нарезать маленькими кубиками, смешать с фасолью и рубленым репчатым луком, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 16*

Фасоль отварная – 300 г
Картофель вареный – 2 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Свекла вареная – 1 шт.
Репа вареная – 1 шт.
Корень пастернака вареный – 100–150 г
Лук репчатый – 2 шт.
Сыр "Российский" – 100 г
Чеснок – 3 зубчика
Зелень укропа – 1 пучок
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 0,5 стакана

Вареные овощи почистить, нарезать маленькими кубиками, смешать с вареной фасолью, добавить рубленый репчатый лук и натертый на крупной терке сыр, посолить и тщательно перемешать. Чеснок раздавить, смешать с растительным маслом и заправить им салат, посыпать рубленым укропом и украсить

дольками вареного яйца.

### *Вариант 17*

Фасоль отварная – 250 г
Капуста квашеная – 200 г
Свекла вареная – 1 шт.
Корень сельдерея вареный – 100 г
Морковь вареная – 1 шт.
Картофель вареный – 2 шт.
Огурцы маринованные – 2 шт.
Грибы маринованные – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное —1/3 стакана

Вареные овощи почистить, нарезать небольшими кубиками и смешать с фасолью, добавить квашеную капусту и мелко нашинкованные лук, огурцы и грибы. Салат посолить, поперчить, тщательно перемешать, заправить растительным маслом и украсить веточками петрушки.

### *Вариант 18*

Фасоль белая – 400 г
Ядра грецких орехов – 150 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень кинзы – 1 пучок
Чеснок -3-4 зубчика
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1/3 стакана

Фасоль отварить в подсоленной воде до готовности. Следить за тем, чтобы она не разварилась. Отваренную фасоль откинуть на сито и остудить. Орехи измельчить. Зелень, репчатый лук и чеснок мелко порубить. Смешать измельченные орехи с чесноком, луком и зеленью, добавить фасоль, посолить, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

# Салаты грибные

# Салаты из свежих грибов

## *Вариант 1*

Грибы свежие – 2 кг
Капуста белокочанная – 1 кг
Лук репчатый – 1 кг
Морковь – 1 кг
Масло растительное – 0,5 стакана
Соль – по вкусу

Грибы тщательно промыть и нашинковать. Также нашинковать остальные овощи, смешать с грибами и тушить на растительном масле примерно около 1 часа. Перед окончанием тушения овощи посолить. Затем горячий салат разложить в небольшие стерильные банки и плотно закрыть стерильными крышками. Хранить салат в холодильнике не более двух недель.

## *Вариант 2*

Грибы свежие – 500 г
Колбаса – 150 г
Картофель отварной – 5 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 1 стакан

Грибы отварить до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Колбасу, огурцы и очищенный картофель нарезать кубиками. Лук почистить и мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, добавить рубленую зелень, посолить, поперчить и заправить салат сметаной.

## *Вариант 3*

Грибы отварные – 300 г
Рис отварной – 2 стакана Яйца вареные – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок

Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана
Майонез – 0,5 стакана

Грибы нарезать небольшими кусочками, смешать с отварным рисом и рублеными яйцами, добавить мелко нарезанные огурцы и рубленый лук с укропом. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить смесью сметаны и майонеза.

### *Вариант 4*

Грибы отварные – 300 г
Яйца вареные – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Вермишель отварная – 100 г
Помидоры – 2 шт.
Зелень укропа и сельдерея – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 1 чайная ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки
Майонез – 1–1,3 стакана

Грибы мелко нарезать и смешать с вермишелью, добавить рубленые яйца и лук, нарезанные маленькими кусочками помидоры, тщательно перемешать, посолить и поперчить. Горчицу растереть с маслом и смешать с майонезом. Приготовленной заправкой залить салат и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 5*

Грибы отварные – 200 г
Кальмары отварные – 200 г
Огурец соленый – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Лук репчатый -1-2 шт.
Картофель отварной в мундире -2-3 шт.
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Грибы, кальмары, огурец и очищенный картофель нашинковать соломкой, смешать с рублеными яйцами и луком, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

## *Вариант 6*

Грибы отварные – 200 г
Чеснок маринованный – 5–6 зубчиков
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло сливочное – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка

Отваренные грибы нашинковать и обжарить в сливочном масле, затем остудить, смешать с мелко нарубленным чесноком, луком и зеленью, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

## *Вариант 7*

Грибы отварные – 200 г
Морковь отварная – 1 шт.
Свекла вареная -1-2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок -3-4 зубчика
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу Сметана – 0,5 стакана

Морковь и свеклу почистить и нарезать соломкой, грибы мелко нашинковать. Смешать грибы с овощами, добавить рубленый лук и толченый с солью чеснок, посолить, тщательно перемешать и заправить салат сметаной. Посыпать рубленой зеленью и украсить веточками.

## *Вариант 8*

Грибы жареные – 200 г
Морковь отварная – 2–3 шт.
Чеснок -2-3 зубчика
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец красный молотый – по вкусу
Сметана – 3/4 стакана

Грибы смешать с нарезанной ломтиками морковью, добавить мелко нарубленный чеснок, одно вареное измельченное яйцо, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить

сметаной. Салат посыпать рубленым укропом и украсить дольками вареного яйца.

### *Вариант 9*

Грибы отварные – 400 г
Картофель отварной -2-3 шт.
Зеленый горошек консервированный – 0,5 стакана
Огурцы маринованные – 2 шт.
Яйца вареные крутые – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Томатный соус – 1 столовая ложка
Майонез – 1 стакан

Картофель, грибы, два очищенных яйца и огурцы нашинковать соломкой, перемешать, добавить рубленый зеленый лук, посолить, поперчить и еще раз тщательно перемешать.

Смешать лимонный сок с томатным соусом и майонезом. Приготовленной заправкой залить салат и украсить дольками вареного яйца.

### *Вариант 10*

Грибы отварные – 200 г
Фасоль отварная – 1 стакан
Яйцо вареное – 1 шт.
Чеснок -2-3 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Грибы нарезать небольшими кусочками, смешать с фасолью, рубленым яйцом и толченым чесноком, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 11*

Грибы отварные – 300 г
Картофель отварной в мундире – 2 шт.
Капуста квашеная – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок

Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Грибы и очищенный картофель нарезать небольшими кусочками, смешать с квашеной капустой и рубленым луком, посолить, поперчить и заправить сметаной. Салат украсить веточками укропа.

### *Вариант 12*

Грибы отварные – 200 г
Капуста цветная отварная – 200 г
Перец сладкий красный – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Фасоль консервированная – 2 столовые ложки
Уксус столовый – 2 чайные ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Грибы и капусту нарезать небольшими кусочками. Перец очистить от семян и нашинковать соломкой, яблоко также нашинковать тонкой соломкой. Смешать подготовленные компоненты с рублеными яйцами и фасолью, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить салат майонезом.

### *Вариант 13*

Грибы отварные – 400 г
Яйца вареные крутые – 6–7 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 0,5 стакана

Грибы нашинковать соломкой и смешать с мелко нарезанными яйцами, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 14*

Шампиньоны – 500 г
Рис отварной – 1 стакан
Корень сельдерея – 100 г
Морковь – 1 шт.

Яйца вареные крутые – 2 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 4–5 столовых ложек

Корень сельдерея и морковь почистить, натереть на крупной терке и пассеровать в растительном масле 2–3 минуты. Шампиньоны нарезать соломкой и также пассеровать в растительном масле в течение 5 минут. Затем смешать грибы с пассерованными овощами, рисом и рублеными яйцами, посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 15*

Грибы отварные – 500 г
Рыба отварная – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 1 неполный стакан

Картофель и репчатый лук почистить и нарезать соломкой. У рыбы удалить все косточки, мякоть нарезать маленькими кусочками, также нарезать грибы. Смешать рыбу с грибами, картофелем и луком, добавить рубленые соленые огурцы, посолить, тщательно перемешать и заправить салат майонезом. Украсить вареными яйцами.

### *Вариант 16*

Шляпки свежих шампиньонов отварные – 250 г
Шпинат – 100 г
Лимон – 0,5 шт.
Яйца вареные крутые – 4 шт.
Соль и молотый перец – по вкусу
Горчица – 1 чайная ложка
Апельсиновая цедра тертая – 1 чайная ложка
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Грибы полить лимонным соком, отжатым из половины лимона и выдержать 20 минут в холодильнике. Листья шпината хорошо промыть, обсушить и выложить на блюдо. На шпинат ровным слоем положить шляпки шампиньонов и дольки вареных

яиц, немного посолить и поперчить. Приготовить заправочный соус: растереть горчицу с апельсиновой цедрой, добавить растительное масло, тщательно перемешать и полить приготовленным соусом салат.

## *Вариант 17*

Шампиньоны – 400 г
Рис отварной – 1 неполный стакан
Корень сельдерея – 100 г
Зелень петрушки – 1 пучок
Консервированные ананасы – 100 г
Соль – по вкусу
Сметана – 1 неполный стакан

Шампиньоны отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито и остудить. Корень сельдерея также отварить до готовности. Остуженные шампиньоны нарезать маленькими кусочками. Корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Смешать грибы с рисом и сельдереем, добавить мелко нарезанный ананас, посолить по вкусу и заправить сметаной. Подавать с зеленью петрушки.

# Салаты из соленых, маринованных и консервированных грибов

### *Вариант 1*

Грибы соленые – 600 г
Лук репчатый – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 1 стакан

Лук почистить и мелко порубить. Яйца также порубить. Грибы нарезать небольшими кусочками и смешать с луком и яйцами, добавить зеленый горошек и мелко нарубленную зелень, посолить, поперчить и заправить сметаной.

### *Вариант 2*

Грибы маринованные – 600 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Грибы нарезать небольшими кусочками, смешать с нашинкованным луком, огурцами и помидорами, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать салат рубленой зеленью.

### *Вариант 3*

Грибы соленые – 300 г
Картофель отварной – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Яблоко – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок

Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 2 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Грибы, огурцы, очищенные от кожуры картофель и яблоко нарезать маленькими кубиками, смешать с рублеными яйцами, луком и зеленью, посолить и поперчить. Горчицу смешать с майонезом и заправить этой смесью салат. Украсить веточками зелени.

### *Вариант 4*

Грибы соленые – 300 г
Картофель отварной – 4–5 шт.
Морковь отварная – 1 шт.
Капуста квашеная – 100–150 г
Яйца вареные – 3 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Сыр тертый – 2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 1–1,5 стакана

Картофель и морковь очистить от кожуры и нарезать кубиками. Грибы также мелко нарезать и смешать с картофелем и морковью, добавить капусту и перемешать. Затем в салат добавить мелко нарезанный лук-порей, рубленые яйца и зелень. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать тертым сыром.

### *Вариант 5*

Грибы маринованные – 300 г
Картофель отварной – 3 шт.
Огурец соленый – 1 шт.
Рыба отварная – 200 г
Яйца вареные – 2–3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Картофель, грибы, рыбу и соленый огурец нарезать маленькими кусочками, перемешать, добавить рубленые яйца и зеленый лук. Все тщательно перемешать, посолить, поперчить и

заправить майонезом. Можно украсить дольками вареного яйца.

### *Вариант 6*

Грибы маринованные – 300 г
Сельдь слабосоленая – 400 г
Лук зеленый – 100 г
Уксус столовый -1-2 столовые ложки
Масло под солнечное – 2–3 столовые ложки

Сельдь отделить от костей, мякоть нарезать небольшими полосочками и уложить в салатник. На сельдь положить нашинкованные грибы, сверху посыпать рубленым зеленым луком, полить уксусом, выдержать в холодильнике 15–20 минут и заправить подсолнечным маслом.

### *Вариант 7*

Сыроежки соленые – 250 г
Помидоры – 2–3 шт.
Чеснок -3-4 зубчика
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 1 стакан

Грибы и помидоры нарезать кусочками, смешать, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и поставить на 20 минут в холодильник. Чеснок растереть с солью и смешать со сметаной. Заправить салат приготовленным чесночным соусом и украсить веточками зелени.

### *Вариант 8*

Грибы маринованные – 200 г
Горошек зеленый консервированный – 0,5 стакана
Лук репчатый – 1 шт.
Яблоки – 2 шт.
Яйцо вареное крутое – 1 шт.
Лимон – 0,5 шт.
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Грибы и яблоки нарезать небольшими кубиками, смешать с

зеленым горошком и рубленым луком, посолить, заправить сметаной и украсить кружочками вареного яйца и тонкими дольками лимона.

### *Вариант 9*

Грибы соленые – 400 г
Лук репчатый – 1–2 шт.
Перец молотый – по вкусу
Горчица – 2 чайные ложки
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Грибы нарезать ломтиками, смешать с кольцами репчатого лука и поперчить по вкусу.

Горчицу смешать с растительным маслом и залить этой заправкой салат

### *Вариант 10*

Грибы маринованные – 200 г
Огурцы маринованные – 2 шт.
Капуста квашеная – 100 г
Перец сладкий красный – 1 шт.
Чеснок -3-4 зубчика
Сахар – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Тонко нашинковать грибы, огурцы и очищенный от семян сладкий перец. Смешать овощи с квашеной капустой и толченым чесноком, подсластить по вкусу и заправить салат растительным маслом.

### *Вариант 11*

Грибы соленые – 600 г
Чеснок -3-4 зубчика
Лук репчатый – 1–2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Томатная паста – 1 столовая ложка
Майонез – 5–6 столовых ложек

Крупные грибы разрезать на 4 части, мелкие разрезать пополам и смешать их с нарезанным кольцами луком. Чеснок растолочь с солью, добавить томатную пасту, тщательно

перемешать, затем чесночную пасту тщательно смешать с майонезом и этой заправкой залить салат. Посыпать мелко нарубленным укропом.

## *Вариант 12*

Грибы консервированные – 250 г
Картофель, отваренный в кожуре – 4 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Чеснок -3-4 зубчика
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Картофель почистить и нарезать кубиками. Грибы мелко нарезать. Лук почистить и мелко порубить. Чеснок растереть с солью. Смешать грибы с картофелем, луком и рублеными яйцами, добавить растертый чеснок, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Салат заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

# Овощные салаты длительного хранения

Жизнь многих овощных салатов можно сохранять длительное время с помощью консервирования, т. е. путем добавления в них различных рассолов или маринадов, а также воздействием на салаты высокой температуры с использованием герметично закрывающейся стеклянной посуды. Все эти методы называются консервированием. Приготовление рассолов и маринадов довольно просто и не требует дополнительных знаний. А консервирование с применением высокой температуры требует некоторых навыков, которые мы и рассмотрим. Для домашнего консервирования удобно применять стеклянные банки с горлышком диаметром 82 мм. Такие банки накрывают жестяными крышками с резиновыми кольцами и закатывают специальными обкаточными машинками. Также очень удобны в использовании специальные банки со стеклянными крышками и металлическими зажимами, эти банки используются многократно. Перед закладыванием салата банки нужно простерилизовать над горячим паром или в духовке. Крышки стерилизуются отдельно в кипящей воде. Подготовленные салаты укладывают в стерильные банки, заливают горячей заливкой, накрывают стерильными крышками и ставят в кастрюлю с теплой водой. Предварительно на дно кастрюли надо положить деревянную подставку. Уровень воды в кастрюле должен соответствовать уровню содержимого банки. Воду в кастрюле нагревают до кипения и выдерживают в кипящей воде банку с салатом определенное время, указанное в рецепте. По истечении времени стерилизации банку вынимают и немедленно закатывают. Если применяются банки многоразового использования, то после заполнения такой банки салатом, ее закрывают стеклянной крышкой, во избежание попадания воды в банку крышку плотно прижимают специальным зажимом. Закрытую банку полностью погружают в кастрюлю с теплой водой и стерилизуют, как и в первом случае. После окончания стерилизации банку вынимают из воды и снимают зажим. Горячие банки переворачивают вверх дном и выдерживают под одеялом до их полного охлаждения. Такая дополнительная температурная процедура повышает степень стерилизации и, следовательно, повышает гарантию качества консервов. Хранить консервированные салаты необходимо в темном и прохладном месте.

# Салаты из баклажанов с овощами

## *Вариант 1*

Баклажаны – 5 кг
Капуста – 0,5 кочана
Морковь – 2–3 шт.
Перец сладкий – 5–6 шт.
Чеснок -2-3 головки
Зелень сельдерея -2-3 пучка
Лавровый лист – 5 шт.
Перец черный молотый – по вкусу
Соль – по вкусу
Для приготовления маринада на 1 л воды —
Столового уксуса 9 % – 1,5 л
Соли – 40–45 г

Небольшие баклажаны хорошо промыть, обрезать плодоножки и отварить в подсоленной воде до мягкости, затем положить их под пресс для удаления воды. Чеснок почистить и мелко нарезать. Промытую зелень сельдерея бланшировать в кипятке 5 минут, затем вынуть, дать стечь воде и нашинковать.

Отдельно приготовить овощи: капусту, морковь и сладкий перец нашинковать соломкой, добавить по вкусу соль, толченый чеснок и молотый перец, перемешать.

Подготовленные баклажаны нарезать соломкой, смешать с овощами и сельдереем, плотно уложить в стеклянную банку.

Приготовить маринад: столовый уксус развести водой, добавить соль и лавровый лист, довести жидкость до кипения, а затем охладить.

Уложенные овощи залить приготовленным маринадом и поставить в холодильник. Через 15 дней баклажанный салат готов к употреблению.

## *Вариант 2*

Баклажаны – 5 кг
Морковь – 1 кг
Корень петрушки – 0,5 кг
Корень сельдерея – 0,5 кг
Чеснок -3-4 головки
Масло растительное – 0,5 стакана

Соль и перец молотый – по вкусу

Для приготовления маринада на 1 литровую банку —

Столового уксуса 9 % – 1 стакан

Соли – 40 г

Сахара – 40 г

У небольших баклажанов срезать плодоножки, отварить плоды в подсоленной воде, затем положить их под пресс для полного удаления воды. После этого баклажаны нашинковать соломкой.

Приготовить овощи: почистить морковь и коренья, натереть на терке, добавить мелко нарубленный чеснок, влить растительное масло, посолить, поперчить и тщательно перемешать. В большую стеклянную банку сложить слоями нашинкованные баклажаны, прокладывая каждый слой овощной пастой.

Приготовить маринад: в стакане столового уксуса развести соль и сахар, довести до кипения, снять с огня и дать остыть.

Уложенный в банки салат залить охлажденным маринадом, накрыть крышкой и поставить в темное холодное место.

## *Вариант 3*

Баклажаны – 2 кг

Измельченные грецкие орехи – 1 стакан

Рубленая зелень сельдерея – 1 стакан

Чеснок -3-4 головки

Уксус 9 % – 0,5 л

Во да кипяченая – 0,5 л

Соль – 120 г

Баклажаны отварить в подсоленной воде около трех минут, а затем вынуть и положить их под гнет. После того как стечет жидкость, баклажаны нарезать соломкой.

Чеснок почистить и очень мелко нарубить, смешать с рубленой зеленью, добавить грецкие орехи и соль. Смесь тщательно перемешать. В большую стеклянную банку сложить слоями баклажаны, прокладывая каждый слой чесночно-ореховой пастой.

Приготовить маринад: смешать столовый уксус и воду и довести жидкость до кипения.

Уложенные баклажаны залить охлажденным маринадом, накрыть крышкой и поставить банку в прохладное темное место на 3–4 дня. По истечении этого времени салат готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 4*

Баклажаны – 3 кг
Зелень укропа, сельдерея, кинзы и петрушки – по 100 г
Чеснок – 2 небольшие головки
Перец красный жгучий – 1 небольшой стручок
Уксус столовый – 0,5 стакана
Масло растительное – 1 стакан
Соль – по вкусу

Баклажаны опустить в кипяток на 5–7 минут, затем вынуть, охладить, очистить от кожицы, мелко нарезать и слегка обжарить в растительном масле.

Чеснок почистить и промыть, зелень также тщательно промыть. Жгучий перец очистить от семян и нарезать. Затем зелень, чеснок и перец пропустить через мясорубку, смешать с обжаренными баклажанами, посолить по вкусу, влить оставшееся растительное масло и уксус, тщательно перемешать и сложить в чистую банку. Накрыть крышкой и хранить в холодильнике. Салат напоминает вкус грибов.

### *Вариант 5*

Баклажаны – 1,5 кг
Перец болгарский – 0,5 кг
Помидоры – 0,5 кг
Чеснок – 1 головка
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 0,25 стакана

Баклажаны запечь в духовке до готовности, затем немного остудить, снять кожицу и порубить.

Помидоры положить в кипяток на 2–3 минуты, затем вынуть, немного охладить, снять кожицу и нарезать тонкими дольками. У перцев удалить семена и нашинковать соломкой. Лук репчатый почистить и нарезать тонкими кольцами. Затем лук и перец слегка обжарить на растительном масле, смешать с баклажанами и помидорами, добавить мелко рубленый чеснок, посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Такой салат можно хранить в холодильнике около двух недель.

### *Вариант 6*

Баклажаны – 5 кг
Чеснок – 3 головки
Перец красный жгучий – 2 шт.
Морковь – 1 кг
Перец сладкий – 5–6 шт.
Корешки петрушки – 200 г
Зелень петрушки – 100 г
Зелень сельдерея -3-4 пучка
Масло растительное – 0,5 л
Соль – 150 г

Баклажаны тщательно промыть и отварить в соленой воде примерно 30 минут. Затем отваренные баклажаны осторожно вынуть и положить под небольшой гнет на 3 часа для того, чтобы стекла вода. После того как стечет вода, баклажаны порубить.

Зелень сельдерея хорошенько промыть и бланшировать 5 минут, после этого вынуть, положить в дуршлаг и дать стечь воде.

Почистить и истолочь чеснок. Жгучий перец очень мелко нашинковать, предварительно удалив семена. Морковь и корешки петрушки почистить, нашинковать и обжарить в масле до полуготовности, добавив нашинкованный сладкий перец. В обжаренные овощи добавить рубленые баклажаны, мелко нашинкованную зелень петрушки и сельдерея, небольшое количество чеснока и горький перец, положить по вкусу соль и тщательно перемешать. Приготовленный салат уложить слоями в эмалированную или стеклянную посуду. Каждый слой пересыпать солью и толченым чесноком, сверху залить растительным маслом, положить гнет и поставить в холодное место.

## *Вариант 7*

Баклажаны средних размеров – 3 кг
Масло подсолнечное для жарки
Соль – по вкусу
Для приготовления соуса —
Красного жгучего перца – 3 шт.
Чеснока – 3 головки
Уксуса столового – 0,5 стакана

Баклажаны хорошо промыть, обрезать плодоножки, разрезать вдоль и замочить в холодной подсоленной воде в течение нескольких часов, чтобы сошла горечь. Затем баклажаны слегка отжать, нарезать кусочками, положить на сковороду с разогретым рафинированным подсолнечным маслом и обжарить.

Приготовить маринад: пропустить через мясорубку жгучие

перцы и чеснок. В приготовленную кашицу влить уксус, тщательно перемешать. Можно добавить по вкусу соль. Обжаренные баклажаны сложить слоями в чистую посуду, при этом каждый слой баклажанов промазать соусом. Сверху полить маслом, в котором они жарились, положить гнет и поставить в холодильник с температурой не выше +4 градуса. Такой салат может храниться всю зиму.

### *Вариант 8*

Баклажаны – 6 кг
Помидоры красные – 5 кг
Лук репчатый – 1,5 кг
Масло подсолнечное – 1,5 л
Чеснок – 200 г
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Соль – по вкусу

Средние баклажаны хорошо промыть, разрезать поперек на кружочки и обжарить их в масле до золотистой корочки.

Помидоры промыть и бланшировать 5 минут в кипятке, затем охладить и очистить от кожицы. Лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета.

Чеснок почистить и мелко нарезать, зелень петрушки и сельдерея мелко порубить. В разогретое на сковороде масло положить нарезанные дольками помидоры и обжаривать их до тех пор, пока масса не уменьшится наполовину, затем к помидорам добавить предварительно обжаренный лук, посыпать рубленой зеленью, посолить и тушить все это в масле. В чистую эмалированную или стеклянную посуду уложить слоями обжаренные баклажаны, каждый слой которых переложить овощным фаршем и посыпать чесноком. Последним слоем должны быть баклажаны. Уложенные овощи залить маслом, в котором они жарились, сверху положить гнет и накрыть посуду крышкой. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 9*

Баклажаны – 5 кг
Лук репчатый – 1,5 кг
Морковь – 2–3 шт.
Корень петрушки – 100 г
Корень сельдерея – 100 г

Чеснок – 4–5 головок

Сок лимонный – по вкусу

Масло подсолнечное —1 л

Соль, перец черный молотый – по вкусу

Баклажаны средних размеров промыть, удалить плодоножки и запечь в духовке. Затем охладить, снять кожицу и мелко нарезать.

Лук, морковь и коренья почистить, мелко нашинковать и обжарить в растительном масле почти до готовности. К обжаренным овощам добавить измельченные баклажаны, рубленый чеснок, влить оставшееся растительное масло и по вкусу лимонный сок, посолить, поперчить и перемешать. Приготовленный салат выложить в стеклянную посуду, накрыть крышкой и хранить в холодильнике.

# Салаты из кабачков с овощами

## *Вариант 1*

Кабачки – 5 кг Чеснок – 2 головки
Красный жгучий перец – 3 стручка
Лавровые листья – 10 шт.
Душистый перец – 20–30 зерен
Семена кориандра -3-4 чайных ложки
Листья черной смородины – 10–15 шт.
Для рассола на 1 л воды —
Соли – 70–80 г
Сахара – Юг

Молодые кабачки промыть, обсушить, очистить от кожицы, удалить семена и нарезать кружочками толщиной 3–3,5 см.

Приготовить рассол: нагреть воду и растворить в ней соль и сахар, дать жидкости закипеть и затем охладить. Подготовленные кабачки уложить в стеклянную банку слоями, пересыпая каждый слой рубленым чесноком и пряностями и перекладывая приправами. Уложенные кабачки залить охлажденным рассолом, банку накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на 4 дня, а затем вынести на хранение в темное холодное место.

## *Вариант 2*

Кабачки – 1 кг
Корень хрена – 1 шт.
Корень сельдерея – 500 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Листья мяты -8-10 шт.
Перец красный жгучий – 1 стручок
Для приготовления маринада на 1 л воды —
Соли – 50 г
Сахара – 50 г
Уксуса 9 % – 1 стакан

Молодые кабачки промыть, обрезать концы и нарезать на кружочки, толщиной 3 см.

На дно стеклянной банки положить пряности и плотно уложить слоями кабачки и нарезанный кружочками корень сельдерея. Приготовить маринад: в горячей воде растворить соль и сахар, довести до кипения, влить уксус и снова дать жидкости

закипеть. Горячим маринадом залить кабачки и выдержать сутки при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. Подавать к столу, заправив растительным маслом.

### *Вариант 3*

Очищенные молодые кабачки – 2 кг
Соль – 4 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Уксус столовый 6 % —1 л
Масло оливковое – 1 стакан
Перец красный жгучий – 2 стручка
Чеснок – 0,5 головки
Лук репчатый мелкий – 5–6 шт.
Душица сухая – 2 столовые ложки

Кабачки нарезать кружочками, сложить в миску, посолить, перемешать и оставить до выделения сока. Примерно через полчаса слить выделившийся сок, кабачки переложить в дуршлаг и дать стечь остаткам сока.

В уксусе растворить сахар и довести жидкость до кипения. В кипящий уксус с сахаром положить кабачки и проварить их 5 минут. Отвар слить и сохранить.

Лук почистить и разрезать на несколько частей. К отваренным в уксусе кабачкам положить лук, очищенный от семян и нашинкованный жгучий перец, насыпать душицу, мелко рубленый чеснок, добавить чуть-чуть соли и влить масло. Смесь перемешать, влить немного слитого уксуса, еще раз перемешать, затем осторожно довести до кипения и на слабом огне проварить несколько минут. Горячую смесь разложить в стерильные банки, закатать и поставить в темное место на 4 недели. По истечении этого времени консервы будут готовы к употреблению.

### *Вариант 4*

Молодые кабачки – 4 кг
Масло растительное – 1,5 л
Уксус столовый – 2 л
Перец душистый – 10 горошин
Корица молотая – 1 чайная ложка
Мускатный орех – 0,5 шт.
Гвоздика в бутонах – 10 шт.
Соль – 100 г

Кабачки почистить, нарезать кружочками, положить в эмалированную посуду, залить уксусом, добавить соль и проварить на слабом огне 15 минут. Затем в кабачки добавить натертый мускатный орех, горошины перца, половину гвоздики и немного корицы, перемешать и отварить кабачки с пряностями до их полного размягчения. После этого жидкость слить, а размягченные кабачки охладить, положить их в банки, добавить оставшуюся гвоздику и корицу и залить растительным маслом. Банки с кабачками закрыть крышками и поставить в темное холодное место.

# Салаты из капусты с овощами и фруктами

## *Вариант 1*

Капуста белокочанная – 3 кг
Сладкий перец – 3 кг
Морковь – 2 кг
Помидоры зеленые – 2 кг
Корень петрушки – 500 г
Корень сельдерея – 500 г
Соль – 250 г

Подготовленную капусту нашинковать. Сладкий перец разрезать вдоль и удалить семена. Морковь и коренья почистить и нашинковать соломкой. Зеленые помидоры нарезать дольками.

Капусту, перец, морковь и коренья перемешать и сложить в стеклянную посуду, перекладывая каждый слой овощей дольками зеленых помидоров и солью. Уложенные овощи уплотнить деревянной толкушкой, сверху положить чистую ткань, деревянный кружок и гнет. Выдержать капусту с овощами при комнатной температуре примерно 3–4 дня. За это время салат будет готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

## *Вариант 2*

Капуста белокочанная – 5 кг
Морковь – 5 кг
Репа – 1,5 кг
Свекла столовая – 1,5 кг
Лук репчатый – 1 кг
Соль – 120–150 г

Овощи почисть. Капусту нашинковать. Морковь, репу и свеклу нарезать тонкой соломкой. Лук нарезать кольцами. Все овощи, кроме капусты, тщательно перемешать. В чистую стеклянную банку положить слоями капусту. Каждый слой пересыпать солью и переложить слоем овощей. Последний слой должен быть капустным. Поверх положить чистую ткань, деревянный кружок и груз. Выдержать овощи несколько дней при комнатной температуре, а затем перенести в холодное место. Во время квашения необходимо своевременно удалять выделяющийся газ и снимать пену.

### *Вариант 3*

Капуста белокочанная – 5 кг
Морковь – 300 г
Яблоки – 500 г
Соль – 130–150 г

Капусту нашинковать, положить в решето, обдать кипятком, а затем холодной водой. Подготовленную таким образом капусту сложить слоями в стеклянную посуду.

Слои капусты переложить тертой морковью и дольками яблок и пересыпать солью. Поставить на 5–6 дней в помещение с комнатной температурой. По окончании этого времени салат готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 4*

Капуста белокочанная – 5 кг
Лук репчатый – 1 кг
Зелень укропа и петрушки – по 150 г
Чеснок – 100 г
Соль – 50 г
Масло растительное – 1 стакан

Капусту крупно нашинковать, положить на сито и обдать кипятком. Лук почистить и нарезать колечками. Зелень порубить. Затем лук и зелень пассеровать в растительном масле до полуготовности. В стеклянную посуду сложить капусту и пассерованный с зеленью лук, добавить мелко нарезанный чеснок, посолить и перемешать. Капусту с овощами утрамбовать, положить на нее деревянный кружок и гнет и выдержать при комнатной температуре 2–3 дня. За это время салат будет готов к употреблению. Хранить в холодном месте.

### *Вариант 5*

Капуста белокочанная – 3 кг
Зелень укропа – 100 г
Чеснок – 3 головки
Вода – 0,95 л
Масло растительное – 1 стакан
Соль – 2 столовые ложки

Нашинковать капусту. Мелко нарубить зелень укропа и чеснок. В стеклянную посуду сложить слоями капусту, пересыпая

ее рубленой зеленью и чесноком.

Приготовить заливку: в горячей воде растворить сахар и соль, довести до кипения, влить растительное масло, еще раз довести до кипения и прокипятить 3 минуты. Горячей заливкой залить капусту, положить гнет и выдержать при комнатной температуре 4 дня, а затем поставить в холодильник.

### *Вариант 6*

Капуста белокочанная – 2,5 кг
Морковь – 0,5 кг
Перец сладкий – 0,5 кг
Лук репчатый – 400 г
Сахар – 150 г
Соль – 2 столовые ложки с горкой
Уксус столовый – 100 мл
Масло подсолнечное – 300 мл

Тонко нашинковать овощи, сложить в стеклянную или эмалированную посуду, пересыпать солью и сахаром и тщательно перемешать. Нагреть подсолнечное масло, в горячее масло добавить уксус, быстро перемешать и залить салат горячей заливкой. Положить деревянный кружок и гнет и оставить салат на сутки при комнатной температуре. Через сутки салат готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 7*

Капуста белокочанная – 2 кг
Свекла – 400 г
Морковь – 400 г
Корень сельдерея – 400 г
Зелень базилика, эстрагона, мяты и укропа – по 50 г
Чеснок – 2 головки
Красный жгучий перец – 2 щепотки
Перец черный – 10 горошин
Для приготовления маринада на 1 л воды —
Столового уксуса —1 л
Соли – 50–60 г

Капусту нарезать ломтиками и бланшировать в кипятке 2–3 минуты, затем охладить под струей холодной воды. Очищенные и нарезанные ломтиками морковь, свеклу и корень сельдерея также бланшировать 1–1,5 минуты в кипятке, а затем охладить.

В посуду слоями положить бланшированные овощи: капусту, свеклу, корень сельдерея и морковь. Слои овощей пересыпать мелко рубленым чесноком и пряностями.

Приготовить маринад: в кипящую воду положить соль и влить уксус, довести до кипения, а затем охладить. Подготовленные овощи залить охлажденным маринадом, посуду накрыть крышкой и выдержать 2 дня при комнатной температуре. Через 2 дня салат готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

## *Вариант 8*

Капуста белокочанная – 2 кг
Морковь – 2 кг
Свекла столовая – 2 кг
Чеснок – 1 головка
Для приготовления маринада на 1 л воды —
Столового уксуса – 0,5 стакана
Сахара – 1 стакан
Соли – 2–3 столовые ложки
Перца душистого – 10 горошин

Морковь и свеклу натереть на крупной терке, капусту нашинковать, чеснок мелко порубить. В стеклянную или эмалированную посуду сложить слоями овощи, каждый слой пересыпать чесноком и залить приготовленным охлажденным маринадом. Сверху положить деревянный кружок и гнет и поставить в холодильник.

## *Вариант 9*

Капуста белокочанная средних размеров – 2 кочана
Капуста цветная средних размеров – 2 кочана
Лук репчатый – 1 кг
Помидоры – 1 кг
Сельдерей – 3 пучка
Уксус столовый – 7л
Горчица сухая – 100 г
Гвоздика – 8 бутонов
Корица молотая – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу

Капусту белокочанную нарезать небольшими ломтиками, цветную капусту разобрать на отдельные кочешки. Репчатый лук

почистить и нашинковать кольцами. Все овощи отварить отдельно в подсоленной воде до размягчения. Затем отваренные овощи перемешать в большой посуде.

Приготовить рассол: сухую горчицу развести в уксусе, добавить соль и пряности и довести до кипения. Кипящим рассолом залить овощи и дать им остыть. После этого разложить в банки, накрыть крышками и хранить в холодильнике.

### *Вариант 10*

Капуста белокочанная – 5 кг
Перец сладкий – 2,5 кг
Морковь – 2,5 кг
Лук репчатый – 2 кг
Перец красный жгучий – 300 г
Чеснок – 0,5 кг
Столовый уксус – 1,5 стакана
Соль – 6–7 столовых ложек

Капусту нашинковать, посолить и перетереть руками. Лук репчатый и сладкий перец почистить и тонко нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Чеснок почистить и мелко порубить. Стручки жгучего перца разрезать на несколько частей. Подготовленные овощи смешать с капустой и сложить в эмалированную посуду. Полить уксусом, сверху положить деревянный кружок и поставить гнет. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 11*

Капуста белокочанная – 5 кг
Чернослив – 2,5 кг
Семена тмина – 2 чайные ложки
Гвоздика – 5–6 бутонов
Соль – 120 г

Чернослив разрезать на половинки и удалить косточки. Капусту очистить от верхних листьев, нашинковать и уложить слоями в подготовленную посуду. Каждый слой капусты переложить половинками слив, солью и пряностями. Затем осторожно утрамбовать, сверху положить ткань, деревянный кружок и поставить гнет. Выдержать салат 3–4 дня при комнатной температуре, своевременно удаляя выделяющийся газ и снимая пену, затем перенести в холодное место.

## *Вариант 12*

Капуста белокочанная – 5 кг
Огурцы соленые – 2,5 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Перец душистый – 6–8 горошин
Лавровый лист – 3–4 шт.
Горчица столовая – 1 столовая ложка
Сухие ягоды можжевельника – 20 шт.
Соль – 100 г

Кочаны разрезать на 4 части и испечь в печи или духовке. Соленые огурцы нарезать кружочками, лук почистить и нарезать кольцами.

В подготовленную посуду сложить слоями печеную капусту. Каждый слой капусты пересыпать солью и пряностями, кружочками огурцов и кольцами лука, смазать горчицей.

Капусту и овощи уплотнить деревянной толкушкой, положить деревянный кружок и поставить гнет, чтобы капуста дала сок. Салат выдержать 4–5 дней в помещении с комнатной температурой, а затем вынести на холод. Хранить в прохладном месте.

## *Вариант 13*

Капуста белокочанная – 5 кг
Грибы белые свежие (можно маслята или рыжики) – 0,8 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Соль – 100 г

Капусту очистить от верхних листьев, удалить кочерыжки и нашинковать. Грибы отварить в слегка подсоленной воде, отделить ножки грибов от шляпок. Ножки грибов и очищенный лук нарезать колечками. Нашинкованную капусту смешать с нашинкованным луком и ножками грибов и уложить слоями в подготовленную посуду. Каждый слой пересыпать солью и переложить шляпками отваренных грибов. Сверху положить деревянный кружок и гнет. Выдержать салат несколько дней при комнатной температуре, своевременно удаляя выделяющийся газ и снимая образующуюся пену. Затем вынести на холод и хранить в холодном месте.

## *Вариант 14*

Капуста белокочанная – 2 кг
Морковь – 0,5 кг
Соль – 1 неполная столовая ложка
Сахар – 0,25 стакана

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, овощи перемешать и плотно уложить в стеклянную банку, сверху положить груз. Взять 0,5–0,6 л кипяченой воды и растворить в ней соль. Приготовленным рассолом залить капусту. Оставить овощи в рассоле на 3 дня. Затем рассол слить, добавить в него сахар и снова залить им капусту. Через 3–4 часа салат готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

## *Вариант 15*

Капуста белокочанная – 2 кг
Морковь – 0,5 кг
Свекла – 0,5 кг
Лук репчатый – 1,5 кг
Тыква очищенная – 300 г
Яблоки антоновские – 700 г
Лимон небольшой – 1 шт.
Соль – 2 столовые ложки
Сахар – 3 столовые ложки
Масло растительное – по вкусу

Капусту нашинковать. Морковь, тыкву и яблоки натереть на крупной терке. Лук почистить и нашинковать тонкой соломкой. Из лимона отжать сок. Свеклу натереть на мелкой терке и отжать из нее сок. Капусту смешать с тертыми овощами и луком, затем салат перемешать с солью и сахаром, влить смесь лимонного и свекольного сока и осторожно перемешать. Затем заправить салат по вкусу растительным маслом, сложить в чистую стеклянную банку, закрыть крышкой и хранить в холодильнике.

## *Вариант 16*

Капуста краснокочанная и капуста цветная – по 3 кг
Морковь – 1 кг
Сельдерей (корень и зелень) – 0,5 кг
Помидоры зеленые – 1 кг
Перец красный жгучий – 3–4 шт.
Чеснок -3-4 головки
Зонтики укропа – 2 пучка

Для приготовления заливки из расчета на 4,5 л воды —
Соли – 0,25 кг
Уксуса столового – 0,25 л

Краснокочанную и цветную капусту тонко нашинковать. Морковь нарезать кружочками, чеснок, зелень и корешки сельдерея порубить. Зеленые помидоры нарезать дольками, острый перец нашинковать колечками.

Капусту сложить слоями в стеклянную посуду. Каждый слой капусты переложить овощами, зеленью, чесноком и острым перцем. Сверху положить укроп и залить уложенные овощи охлажденной заливкой. Выдержать салат несколько дней при комнатной температуре, а затем вынести на холод. Хранить на холоде.

## *Вариант 17*

Капуста цветная – 9 кг
Корень сельдерея – 600 г
Зелень сельдерея – 500 г
Соль – 250 г
Для приготовления маринада на 0,6 л воды —
Столового уксуса 6 % – 1,7 л
Масла растительного – 0,3 л
Меда – 100 г
Перца душистого – 5–6 горошин
Лаврового листа – 3–4 шт.

Цветную капусту тщательно промыть, разделить на соцветия и нашинковать.

Корень сельдерея почистить и нашинковать, зелень мелко порубить.

Затем подготовленную капусту сложить в посуду, пересыпать солью и оставить на 6 часов при комнатной температуре. Выделившийся сок слить, разбавить водой, влить уксус и растительное масло, добавить мед и пряности. Заливку перемешать, поставить на огонь, довести до кипения и варить при перемешивании 10 минут на слабом огне.

В капусту добавить нашинкованный корень и зелень сельдерея, перемешать и залить горячим маринадом. Выдержать салат при комнатной температуре 6 часов, а затем вынести в холодное место. Через 2 недели салат будет готов к употреблению.

## *Вариант 18*

Капуста цветная – 10 кг
Морковь – 3 кг
Зелень сельдерея – 500 г
Зонтики укропа – 2 пучка
Виноградные листья – 5 шт.
Для приготовления рассола на 1 л воды —
Соли – 50 г
Перца душистого – 10 горошин

Цветную капусту разобрать на соцветия и нашинковать, морковь почистить и нарезать тонкими кружочками.

На дно посуды положить виноградные листья, зелень сельдерея и немного укропа. Затем положить слоями цветную капусту, перекладывая каждый слой кружочками моркови. Сверху положить зелень сельдерея и укроп.

Приготовить рассол: рассчитанное количество соли растворить в воде, положить душистый перец и довести рассол до кипения, затем немного охладить. Теплым рассолом залить капусту с морковью и выдержать несколько дней в тепле, а затем вынести на холод.

## *Вариант 19*

Капуста кольраби – 3 кг
Зелень и корень сельдерея – по 0,5 кг
Для приготовления рассола на 3 л воды —
Соли – 150 г

Стеблеплоды капусты промыть, почистить, нашинковать и бланшировать 5 минут в подсоленном кипятке. Бланшированную капусту вынуть, охладить и сложить в посуду для квашения. Добавить очищенный и нашинкованный корень сельдерея и рубленую зелень, перемешать. Воду, в которой капуста бланшировалась, процедить и использовать для приготовления рассола. Уложенную капусту с сельдереем залить рассолом, сверху положить чистый деревянный кружок и гнет. Выдержать салат 2–3 дня при комнатной температуре, а затем вынести на холод. Хранить в холодном месте.

## *Вариант 20*

Капуста белокочанная – 7,5 кг Капуста цветная – 2 кг Морковь – 4 кг Перец сладкий – 2 кг Корень петрушки – 300 г Зелень укропа – 200 г Соль – по вкусу

Для приготовления рассола на 1 л воды —
Соли – 400 г

Белокочанную капусту нашинковать. Морковь и корни петрушки почистить и натереть на крупной терке. Перец очистить от семян и мелко нарезать. Цветную капусту разделить на соцветия и мелко порубить, зелень укропа также мелко порубить. Измельченные овощи перемешать, немного посолить, перетереть руками и плотно уложить в стеклянную банку. Приготовить рассол, остудить и залить им уложенные овощи. Банку с салатом поставить в прохладное место на 2 недели, а затем перенести в более холодное место.

## *Вариант 21*

Капуста белокочанная – 3 кг
Морковь – 600 г
Перец красный сладкий – 600 г
Помидоры красные – 1,5 кг
Сахар – 2/3 стакана
Соль – 1 столовая ложка
Уксус столовый – 0,5 стакана
Масло растительное – 2/3 стакана

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, помидоры нарезать дольками. Перец очистить от семян, нашинковать соломкой. Все овощи сложить в эмалированную кастрюлю, перемешать, посолить, добавить сахар, уксус и растительное масло и тушить на слабом огне 20 минут при частом помешивании. Горячий салат разложить в стерильные банки и закрыть стерильными крышками. Выдержать под одеялом, не переворачивая, до полного остывания. Остывшие банки с салатом хранить в холодильнике.

## *Вариант 22*

Капуста белокочанная – 8,5 кг
Морковь – 0,5 кг
Яблоки – 1 кг
Клюква – 100 г
Брусника – 100 г
Облепиха – 100 г
Соль – 200–250 г

Капусту очистить от поврежденных и загрязненных листьев,

разрезать на части, удалить кочерыжки и тонко нашинковать. Нашинкованную капусту уложить слоями в посуду, пересыпая каждый слой солью, нашинкованной морковью, дольками яблок, брусникой, облепихой и клюквой. Сверху положить чистые, неповрежденные капустные листья, накрыть хлопчатобумажной тканью, положить чистый деревянный кружок, на который поставить гнет. Капусту выдержать 7-10 дней при комнатной температуре. В это время ее нужно ежедневно прокалывать до дна посуды чистой деревянной палочкой для удаления образующихся газов. Также необходимо тщательно удалять пену с поверхности капусты. Если этого не делать – капуста приобретет горечь. После окончания процесса брожения рассол становится светлым. Как только это произойдет, салат необходимо перенести в холодное место.

## *Вариант 23*

Капуста белокочанная – 7 кг
Яблоки – 1 кг
Груши – 1 кг
Сливы – 1 кг
Персики – 1 кг
Соль – 150–170 г
Сахар – из расчета 170 г на 1 л капустного сока

Капусту очистить от поврежденных листьев, разрезать на 4 части, удалить кочерыжки и тонко нашинковать. Яблоки и груши разрезать, удалить сердцевину и нарезать тонкими дольками. Сливы разрезать на половинки и удалить косточки. Персики разрезать на половинки, удалить косточки и нарезать тонкими дольками. Нашинкованную капусту положить слоями в посуду, пересыпая каждый слой солью и перекладывая дольками фруктов. Верхний слой капусты должен быть не тоньше 15 см. Как только капуста немного закиснет и даст сок, его необходимо слить, растворить в нем сахар, вскипятить, охладить и вновь залить им капусту. Если рассола будет мало, можно добавить немного воды. Капусту накрыть тканью, положить деревянный круг и гнет и поставить на дальнейшее брожение в прохладное помещение. Готовую капусту вынести на холод.

## *Вариант 24*

Капуста белокочанная – 10 кг

Корень пастернака – 1 кг
Зелень укропа – 200 г
Соль – 200–250 г

Капусту очистить от верхних листьев и кочерыжек, нашинковать. Корень пастернака почистить и нашинковать соломкой. Зелень укропа мелко нарезать. Нашинкованную капусту смешать с пастернаком, солью и зеленью, сложить в чистую эмалированную или стеклянную посуду, утрамбовать. Сверху положить деревянный кружок и гнет. Квасить, как в предыдущих рецептах. Своевременно удалять выделяющийся газ и снимать пену. Готовый салат хранить в холодильнике.

## *Вариант 25*

Капуста белокочанная – 10 кг
Морковь – 500 г
Корень петрушки – 500 г
Корень сельдерея – 500 г
Лук репчатый – 500 г
Семена укропа – 25 г
Соль – 250–280 г

Очищенную от верхних листьев и кочерыжек капусту нашинковать, смешать с натертой на крупной терке морковью и кореньями, добавить нарезанный мелкими кубиками лук, перемешать и сложить слоями в посуду для квашения, пересыпая каждый слой солью и семенами укропа. Уплотнить деревянной толкушкой, накрыть чистой хлопчатобумажной тканью, сверху положить деревянный кружок и поставить гнет. Выдержать капусту 2–3 дня в помещении с комнатной температурой, а затем перенести в холодное место.

## *Вариант 26*

Капуста белокочанная – 5 кг
Яблоки – 1 кг
Морковь – 1 кг
Перец сладкий красный – 500 г
Чернослив и курага – по 500 г
Для приготовления маринада на 1 л воды —
Яблочного уксуса – 2/3 стакана
Меда – 100–150 г
Соли – 50–70 г

Капусту тонко нашинковать, перец очистить от семян и тоже нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, каждую четвертинку разрезать пополам. Чернослив и курагу промыть, залить кипятком и выдержать под крышкой до полного остывания. Овощи перемешать, сложить слоями в эмалированную посуду, перекладывая каждый слой овощей фруктами, и залить маринадом. Для приготовления маринада смешать мед с уксусом, развести водой и растворить в этой смеси соль. Нагревать не надо! Сверху на капусту положить чистую хлопчатобумажную ткань, поверх которой поместить деревянный кружок и гнет. Посуду с салатом накрыть и поставить в прохладное место.

## *Вариант 27*

Капуста белокочанная – 2 кг
Свекла – 400 г
Морковь – 400 г
Корень сельдерея – 400 г
Зелень базилика, эстрагона, мяты и укропа – по 50 г
Чеснок – 2 головки
Красный жгучий перец – 2 щепотки
Перец черный – 10 горошин
Для приготовления маринада на 1 л воды —
Столового уксуса – 1 л
Соли – 50–60 г

Капусту нарезать ломтиками и бланшировать в кипятке 2–3 минуты, затем охладить под струей холодной воды. Очищенные и нарезанные ломтиками морковь, свеклу и корень сельдерея также бланшировать 1–1,5 минуты в кипятке, а затем охладить.

В чистую стеклянную посуду положить слоями бланшированные овощи: капусту, свеклу, корень сельдерея и морковь. Слои пересыпать мелко рубленым чесноком и пряностями.

Приготовить маринад: в кипящую воду положить соль и налить уксус, довести до кипения, а затем охладить. Подготовленные овощи залить охлажденным маринадом, посуду накрыть крышкой и выдержать 2 дня при комнатной температуре, затем вынести на холод.

## *Вариант 28*

Капуста белокочанная – 3 кг
Чеснок – 3 головки
Зелень укропа – 200 г
Сахар – 1 стакан
Соль – 2 столовые ложки Вода —1 л
Масло растительное – 2/3 стакана

Капусту нашинковать. Чеснок очистить от шелухи и мелко порубить. Зелень укропа также мелко порубить. Капусту сложить слоями в эмалированную посуду. Каждый слой капусты пересыпать зеленью и чесноком.

Приготовить рассол: в 1 л кипятка растворить соль и сахар, влить растительное масло, довести до кипения и прокипятить 5 минут. Горячим рассолом залить салат, сверху положить деревянный кружок и поставить гнет и выдержать 3–4 дня при комнатной температуре. За это время салат будет готов к употреблению. Готовый салат хранить в холодильнике.

## *Вариант 29*

Капуста белокочанная – 450 г
Огурцы соленые – 300 г
Для приготовления рассола на 0,5 л воды —
Соли – 30 г
Сахара – 20 г
Для заправки
Масло под солнечное
Для украшения
Помидоры
Красный сладкий перец

Капусту нашинковать. Соленые огурцы нарезать соломкой. Смешать капусту с огурцами, плотно уложить в стеклянную банку, залить приготовленным рассолом,

положить гнет и поставить в холодное место. Через несколько дней салат будет готов. На стол подавать, заправив подсолнечным маслом и украсив дольками помидора и кольцами красного сладкого перца.

# Салаты из моркови с овощами

### *Вариант 1*

Морковь 1 кг
Лук репчатый – 3 шт.
Соль и сахар – по 25 г
Кусочек хрена

Морковь очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Лук почистить и нарезать кольцами. Корень хрена тоже натереть на терке. Овощи сложить в эмалированную посуду, добавить сахар и соль, перемешать и уплотнить. Сверху накрыть холщевой тканью, положить деревянный кружок и гнет. Выдержать при комнатной температуре неделю, а затем поставить в холодильник.

### *Вариант 2*

Морковь – 1 кг
Зелень укропа – 100 г
Перец жгучий красный – 2 стручка
Для приготовления рассола на 1 л воды —
Соли – 50 г

Морковь тщательно промыть, нарезать кружочками и сложить в эмалированную посуду слоями. Каждый слой моркови пересыпать рубленым укропом и переложить кусочками жгучего перца. Уложенную морковь залить охлажденным рассолом, сверху положить деревянный кружок и гнет и поставить в холодильник. Морковь будет готова к употреблению через месяц.

### *Вариант 3*

Морковь – 1 кг
Помидоры – 1 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Корень сельдерея – 0,5 кг
Чеснок – 2 головки
Для заправки
Масла растительного – 1 стакан
Соли, молотого перца и сахара – по вкусу

Морковь и сельдерей почистить, нарезать кружочками и тушить в растительном масле до мягкости. Репчатый лук очистить от шелухи, нарезать кольцами, добавить к моркови и продолжать тушить до мягкости. Готовые овощи разложить в чистые стеклянные банки и добавить к ним мелко нарубленный чеснок. Помидоры опустить в кипяток на 1 минуту, вынуть, остудить, снять с них кожицу, мякоть нарезать дольками и тушить в растительном масле отдельно от овощей. Затем помидорную массу посолить, поперчить, добавить по вкусу сахар, нагреть до кипения и залить приготовленной заправкой овощи. Банки с овощами накрыть крышками и стерилизовать литровые – 30 минут, полулитровые – 20 минут. После окончания стерилизации банки сразу закатать крышками. После охлаждения салат хранить в холодильнике.

***Вариант 4***

Морковь – 0,5 кг
Репа – 0,5 кг
Перец сладкий – 0,5 кг
Лук репчатый – 3 шт.
Чеснок – 0,5 головки
Зелень сельдерея – 100 г
На полулитровую банку —
Соли и сахара – по 1 чайной ложке
Перца черного – 5 горошин
Лаврового листа -1-2 шт.
Уксуса столового – 1 столовая ложка

Морковь и репу отварить до полуготовности, почистить и нарезать кубиками. Сладкий перец бланшировать 2–3 минуты в кипятке, вынуть, остудить и нарезать небольшими полосками. Репчатый лук нарезать кольцами. Чеснок и зелень мелко порубить. На дно чистых стеклянных банок положить перец горошком и лавровый лист. Все подготовленные овощи перемешать и плотно уложить в подготовленные банки. В каждую банку с салатом добавить сахар, соль и уксус и залить кипятком. Банки накрыть чистыми крышками и стерилизовать в кипящей воде полулитровые банки – 5 минут, литровые – 10 минут. После стерилизации банки немедленно закатать. Хранить салат в холодильнике.

***Вариант 5***

Морковь – 2 кг
Капуста – 1,5 кг
Огурцы – 1,5 кг
Помидоры – 1,5 кг
Лук репчатый – 1,5 кг
Чеснок – 1–2 головки
Уксус столовый – 1–2 столовые ложки
Масло растительное – 0,75 л
Соль, перец молотый и сахар – по вкусу

Морковь натереть на крупной терке. Капусту мелко нашинковать и перетереть с небольшим количеством соли до появления сока. Огурцы нарезать кружочками. Помидоры нарезать небольшими дольками. Репчатый лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Чеснок очень мелко порубить. Все подготовленные овощи перемешать, посолить, поперчить, добавить сахар и уксус, уложить в чистые стеклянные банки и залить растительным маслом. Банки накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде полулитровые – 5–7 минут, литровые – 12–15 минут. После стерилизации банки сразу закатать, остудить и хранить в холодном месте.

## *Вариант 6*

Морковь – 2 кг
Яблоки – 1 кг
Корень хрена – 200 г
Для приготовления рассола на 1 л воды —
Соли – 70 г
Сахара – 100 г
Уксуса столового – 0,5 стакана

Морковь и яблоки натереть на крупной терке. Корень хрена почистить и натереть на мелкой терке. Смешать подготовленные овощи и плотно уложить в чистые стеклянные банки. Приготовить рассол: нагреть литр воды до кипения, растворить в кипятке соль и сахар, добавить уксус, еще раз довести до кипения и залить кипящим рассолом салат. Банки с салатом накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде полулитровые – 5 минут, литровые – 10 минут. После стерилизации банки закатать крышками, остудить и убрать в холодное место.

# Салаты из огурцов с овощами

Вариант 1
Огурцы – 3,5 кг
Морковь – 2,5 кг
Капуста квашеная – 5,5 кг
Корень хрена – 150 г
Зонтики укропа – 2 пучка
Для приготовления рассола на 3,5 л воды —
Соли – 220 г
Виноградного или столового уксуса – 1 стакан

Огурцы промыть и нарезать кружочками. Морковь и корень хрена промыть, почистить и тоже нарезать кружочками. В эмалированную или стеклянную посуду уложить слоями подготовленные овощи и квашеную капусту, сверху накрыть укропом и залить холодным рассолом. Выдержать 3–4 дня при комнатной температуре, а затем вынести на холод.

## *Вариант 2*

Огурцы – 5 кг
Морковь – 2 кг
Зелень сельдерея – 500 г
Чеснок – 3–4 головки
Вишневые листья
Для приготовления маринада на 1 л столового уксуса —
Соли – 50 г
Перца душистого – 10–15 горошин

Свежие мелкие огурцы промыть и нарезать кружочками. Морковь почистить и тоже нарезать кружочками. Чеснок разделить на зубчики, почистить и промыть холодной водой. В посуду для соления уложить рядами огурцы, перекладывая их морковью, рубленой зеленью сельдерея и дольками чеснока.

Приготовить маринад: в кипящем уксусе растворить соль и положить душистый перец.

Маринад охладить и залить им уложенные огурцы. Сверху положить слой вишневых листьев. Посуду накрыть пергаментной бумагой или тканью и поставить в холодильник.

## *Вариант 3*

Огурцы – 5 кг
Лук репчатый – 100 г
Чеснок – 50 г
Зонтики укропа – 1 пучок
Зелень сельдерея – 50 г
Перец черный молотый – 0,5 чайной ложки
Сахар – 1 чайная ложка
Соль – 200 г
Лавровый лист – 4–5 шт.
Для приготовления маринада на 1 л столового уксуса —
Соли – 40 г

Огурцы хорошо промыть и натереть солью, выдержать 12 часов, затем их протереть чистой тканью, нарезать кружочками и уложить в стеклянную посуду. Огурцы плотно укладывать рядами, чередуя их с приправами и зеленью. Уложенные огурцы залить охлажденным маринадом, выдержать 2–3 дня при комнатной температуре и поставить в холодильник.

### *Вариант 4*

Огурцы свежие – 1,5 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Зелень укропа – 150 г
Для приготовления маринада —
Масла растительного – 1 стакан
Уксуса столового – 1 стакан
Сахара – 0,5 стакана
Соли – 1/4 стакана

Огурцы нарезать кружочками. Репчатый лук очистить от шелухи и нарезать тонкими кольцами. Зелень мелко порубить. В стеклянные банки сложить слоями огурцы и лук, между ними положить тонкий слой укропа. Приготовить маринад: подогреть немного уксус, растворить в нем соль и сахар, влить растительное масло, довести до кипения и залить маринадом уложенные овощи. Банки с овощами накрыть крышками и стерилизовать в кипящей воде литровые – 10 минут, полулитровые – 5 минут. Затем горячие банки сразу закатать крышками, после охлаждения хранить в холодильнике.

### *Вариант 5*

Огурцы свежие – 1 кг

Морковь – 200 г
Капуста белокочанная – 200 г
Фасоль спаржевая – 200 г
Чеснок – 1 головка
Для приготовления маринада на 0,5 л воды —
Уксуса столового – 1 стакан
Соли и сахара – по 50 г
Горчицы – 3 столовые ложки
Семян кориандра – 1 чайная ложка

Огурцы и морковь нарезать кружочками. Капусту и фасоль нашинковать. Подготовленные овощи бланшировать 5 минут в кипятке, затем откинуть на сито и остудить. Обработанные таким образом овощи плотно уложить слоями в стеклянную банку, слои овощей посыпать мелко нарубленным чесноком. Для приготовления маринада нагреть до кипения 0,5 л воды, растворить в кипятке соль и сахар, добавить горчицу и кориандр, влить уксус и довести жидкость до кипения. Кипящим маринадом залить уложенные овощи. Банку с салатом накрыть крышкой, выдержать до полного остывания в комнате, а затем вынести на холод.

# Салаты из зеленых помидоров с овощами

## *Вариант 1*

Помидоры зеленые мелкие – 2 кг
Перец сладкий – 3 кг
Капуста белокочанная – 2,5 кг
Морковь – 2 кг
Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 150 г
Для приготовления рассола на 1 л воды —
Соли – 60 г

Все овощи тщательно промыть. У сладкого перца удалить семена, капусту разрезать на 10 12 частей, морковь почистить и разрезать на 2–3 части.

На дно эмалированной или стеклянной посуды положить половину зелени, затем слоями уложить овощи, сверху положить оставшуюся зелень и залить охлажденным рассолом. Сверху положить деревянный кружок и гнет. Выдержать 2–3 дня при комнатной температуре, а затем вынести в холодное место. Салат будет готов к употреблению через 3 недели.

## *Вариант 2*

Помидоры зеленые мелкие – 2,5 кг
Огурцы мелкие – 2,5 кг
Перец сладкий – 2,5 кг
Морковь – 2,5 кг
Корень петрушки и сельдерея – 800 г
Зонтики укропа – 250 г
Для приготовления рассола на 7 л воды —
Соли – 500 г

Огурцы вымочить в холодной воде 3–4 часа. Сладкий перец очистить от семян. Морковь и корень петрушки и сельдерея очистить от кожицы и нарезать крупными кусочками.

В эмалированную или стеклянную посуду сложить слоями овощи, перекладывая каждый слой зонтиками укропа. Залить охлажденным рассолом, положить кружок и гнет. Посуду с салатом накрыть и выдержать при комнатной температуре 2–4 дня, а затем вынести в холодное место.

### *Вариант 3*

Помидоры зеленые —4 кг
Перец сладкий – 1,5 кг
Чеснок – 4–5 головок
Зелень укропа – 150 г
Соль – 5 столовых ложек

Сладкий перец очистить от семян, чеснок очистить, зелень укропа промыть и просушить на воздухе. Затем перец, чеснок и зелень пропустить через мясорубку и тщательно перемешать. Зеленые помидоры разрезать пополам, уложить срезами вверх в эмалированную посуду, на срезы помидоров положить слой чесночной пасты, затем опять слой помидоров срезами вверх и слой чесночной пасты и т. д. Последним должен быть слой помидоров срезами вниз. На помидоры положить деревянный кружок и поставить гнет. Выдержать при комнатной температуре 3 дня. При появлении сока и кисловатого запаха помидоры плотно уложить в стеклянные банки и залить образовавшимся соком. Банки накрыть крышками и поставить в темное холодное место.

### *Вариант 4*

Помидоры зеленые – 1 кг
Лук репчатый – 100 г
Перец душистый —10 горошин
Лавровый лист – 2 шт.
Перец красный жгучий – 7–8 г
Для приготовления маринада на 1 л воды —
Столового уксуса – 0,8 л
Сахара – 200 г
Соли – 60–70 г

Зеленые помидоры нарезать кружочками. Лук почистить и нарезать кольцами, смешать с помидорами и сложить смесь в эмалированную миску, добавить лавровый лист и душистый перец. Залить холодным маринадом и выдержать в прохладном месте 8 часов.

После выдержки салат готов к употреблению.

### *Вариант 5*

Зеленые помидоры – 1 кг

Капуста квашеная – 1,5 кг
Лук репчатый – 1 кг
Для заливки на 1 л воды —
Сои – 30–40 г
Сахара – 50 г
Черного перца горошком – 1 чайную ложку
Лаврового листа – 5–6 шт.

Помидоры опустить на 1 минуту в кипяток, вынуть, остудить и снять с них кожицу. Мякоть помидоров нарезать дольками. Репчатый лук нарезать кольцами. Затем подготовленные овощи и квашеную капусту сложить слоями в чистые стеклянные банки. Приготовить заливку: довести воду до кипения, растворить в ней соль и сахар, добавить пряности, еще раз довести до кипения и залить этим рассолом салат. Банки с салатом накрыть чистыми крышками и стерилизовать в кипящей воде литровые – 30 минут, полулитровые – 20 минут. После стерилизации банки сразу закатать, а после охлаждения хранить салат в холодильнике.

## *Вариант 6*

Помидоры зеленые – 1 кг
Перец сладкий – 500 г
Морковь – 400 г
Лук репчатый – 600 г
Зелень сельдерея – 100 г
Чеснок – 0,5 головки
Соль и сахар – 40 г
Перец черный молотый – 6–8 г
Уксус – 3 столовые ложки

Помидоры нарезать дольками. Морковь натереть на крупной терке. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Лук нарезать тонкими кольцами. Зелень сельдерея и чеснок мелко порубить, смешать все подготовленные овощи, посолить, поперчить, добавить сахар и уксус, тщательно перемешать, плотно уложить в чистые стеклянные банки и стерилизовать в кипящей воде литровые – 20 минут, полулитровые – 10 минут. После стерилизации банки с салатом закатать крышками, а после их охлаждения убрать в холодильник.

# Салаты из спелых помидоров с овощами

## *Вариант 1*

Помидоры – 2 кг
Перец сладкий зеленый – 2 кг
Зелень петрушки и укропа – 2 пучка
Лимонная кислота – 4 г
Соль – 100 г

Помидоры нарезать дольками, очищенный от семян перец нашинковать соломкой. Зелень мелко порубить. Смешать все компоненты, добавить лимонную кислоту, посолить, тщательно перемешать, сложить в стеклянные банки, утрамбовать, положить крест-накрест две дощечки, горлышко банок обвязать пергаментной бумагой и поставить в холодное и темное место.

## *Вариант 2*

Помидоры – 1 кг
Перец сладкий – 1 кг
Морковь – 1 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Зелень укропа – 0,5 кг
Зелень петрушки – 200 г
Перец красный жгучий – 1 небольшой стручок
Чеснок – 1 головка
Соль – 1 кг

Морковь и лук почистить и нарезать тонкими колечками. Перец красный и жгучий очистить от плодоножек и семян. Помидоры нарезать небольшими дольками. Зелень мелко порубить, чеснок растолочь. Смешать все компоненты салата, добавить соль, осторожно еще раз перемешать и разложить в небольшие сухие и чистые стеклянные банки. Банки плотно закрыть крышками и поставить в холодильник.

## *Вариант 3*

Помидоры спелые – 1 кг
Корень сельдерея – 200 г
Чеснок – 200 г

Корни хрена – 100 г
Соль – по вкусу

Помидоры нарезать небольшими дольками, чеснок мелко порубить. Корни сельдерея и хрена почистить и натереть на мелкой терке. Смешать все овощи, добавить соль по вкусу, перемешать, сложить в чистую стеклянную банку, укупорить и хранить на холоде в темном месте.

### *Вариант 4*

Помидоры красные – 1,5 кг
Перец сладкий – 500 г
Лук репчатый – 250 г
Чеснок – 3 головки
Гвоздика – 3 головки
Зонтики укропа – 3 веточки
Соль – 2 столовые ложки с верхом
Сахар – 4 столовые ложки
Уксус столовый – 0,5 стакана

Перец очистить от семян и нарезать полукольцами, лук почистить и нарезать колечками. На дно стерильной банки положить укроп, гвоздику и очищенный чеснок, затем – лук и перец, плотно уложить помидоры и залить кипятком. Банку накрыть стерильной крышкой и выдержать 5–7 минут. По истечении этого времени воду слить, добавить в нее соль, сахар и уксус и еще раз довести до кипения. Кипящим маринадом залить содержимое банки и немедленно закатать. Горячую банку с салатом накрыть одеялом и выдержать до полного охлаждения. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 5*

Помидоры красные – 2,5 кг
Помидоры зеленые – 2,5 кг
Морковь – 1 кг
Перец сладкий – 1 кг
Лук репчатый – 500 г
Чеснок – 5–6 зубчиков
Перец красный жгучий – 0,5 стручка
Зелень петрушки, укропа и сельдерея – 100 г
Масло растительное – 1 стакан
Соль – по вкусу

Помидоры нарезать дольками. Морковь и лук почистить и нашинковать. Перец очистить от семян и тоже нашинковать. Все овощи слегка обжарить в растительном масле, а затем добавить чеснок, зелень, соль и перец, перемешать и потушить под крышкой. Горячий салат быстро разложить в подогретые стерильные банки, накрыть стерильными крышками, закатать и охладить под одеялом. Хранить в темном прохладном месте.

### *Вариант 6*

Помидоры красные – 1 кг
Огурцы соленые – 1 кг
Перец сладкий – 1 кг
Лук репчатый – 1 кг
Масло растительное – 0,5 стакана
Перец черный молотый – 0,5 чайной ложки
Лавровый лист – 2 шт.
Сахар – 60 г Соль – 30 г

Перец сладкий очистить от семян и нарезать кусочками. Лук почистить и нашинковать. Помидоры и огурцы нарезать кусочками. Овощи сложить в эмалированную кастрюлю, добавить сахар, соль и пряности, влить растительное масло. Кастрюлю с овощами поставить на плиту, довести до кипения при постоянном помешивании и тушить на слабом огне 15 минут. Горячий салат выложить в стерильную банку, накрыть стерильной крышкой, закатать и выдержать под одеялом до полного охлаждения. Хранить салат в холодильнике.

### *Вариант 7*

Помидоры – 1 кг
Морковь – 1 кг
Лук репчатый – 1 кг
Яблоки – 1 кг
Огурцы соленые – 1 кг
Лавровый лист – 2 шт.
Перец красный молотый – 1 чайная ложка
Масло растительное – 0,5 стакана
Сахар – 80 г
Соль – 50 г

Морковь и лук почистить и нашинковать соломкой. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину и нарезать кубиками.

Соленые огурцы нарезать кубиками. Помидоры нарезать дольками. Подготовленные овощи сложить слоями в эмалированную кастрюлю, добавить пряности и влить растительное масло. Тушить овощи на слабом огне в течение 15 минут. Горячий салат выложить в стерильную банку, накрыть стерильной крышкой, закатать и выдержать под одеялом до полного охлаждения, а затем убрать в холодильник.

## *Вариант 8*

Помидоры зрелые – 2 кг
Перец сладкий – 1 кг
Лук репчатый – 1 кг
Масло подсолнечное – 1 стакан
Сахар – 0,75 стакана
Соль – по вкусу

Помидоры бланшировать в кипятке, вынуть, охладить и нарезать дольками.

Перец очистить от семян и нашинковать полукольцами. Репчатый лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Овощи сложить в эмалированную посуду, добавить соль и сахар, влить подсолнечное масло, перемешать, поставить на слабый огонь и варить, часто перемешивая. Как только смесь закипит, проварить 15 минут, разложить в стерильные банки и сразу же закатать. Банки перевернуть вверх дном, накрыть одеялом и выдержать до полного охлаждения. Хранить в темном прохладном месте.

## *Вариант 9*

Помидоры – 2 кг
Кабачок очищенный – 1 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Перец сладкий – 0,5 кг
Чеснок -3-4 зубчика
Масло растительное – 1 стакан
Соль и сахар – по вкусу

Помидоры нарезать дольками, сложить в эмалированную кастрюлю и разварить под крышкой до мягкости. Разваренную массу протереть через сито.

Кабачок нарезать тонкими ломтиками. Сладкий перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Лук почистить, нашинковать соломкой и пассеровать на растительном масле до

золотистого цвета, добавить кабачок и болгарский перец, перемешать и немного потушить под крышкой. Затем к тушеным овощам добавить томатную массу, влить оставшееся растительное масло, добавить по вкусу соль и сахар и варить овощи на слабом огне при частом перемешивании. Как только овощи закипят, проварить еще 10–12 минут. Горячий салат разложить в стерильные банки и сразу же закатать. Выдержать под одеялом до полного охлаждения. Хранить в темном прохладном месте.

### *Вариант 10*

Помидоры спелые – 2 кг
Морковь – 1 кг
Перец сладкий – 1 кг
Репчатый лук – 1 кг
Фасоль вареная – 500 г
Соль – 2–2,5 столовые ложки
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Сахар – 1 стакан
Масло растительное – 1 стакан

Помидоры нарезать небольшими дольками. Морковь и репчатый лук почистить и нашинковать соломкой. Сладкий перец очистить от семян, нарезать колечками. Все подготовленные овощи сложить в эмалированную кастрюлю, добавить отварную фасоль, сахар, уксус, посолить, влить растительное масло, перемешать и варить на небольшом огне при постоянном перемешивании 30–40 минут. Затем горячий салат разложить в стерильные банки и закатать крышками. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 11*

Помидоры спелые – 2 кг
Сладкий перец – 1 кг
Морковь – 1 кг
Зеленый горошек – 0,6 кг
Уксус столовый – 2,5 стакана
Масло растительное – 2 стакана
Соль – 150 г
Душистый перец – 20–30 горошин
Лавровый лист —10 шт.

Помидоры нарезать маленькими дольками. Сладкий перец

очистить от плодоножек и семян, нашинковать полукольцами. Морковь нарезать маленькими кружочками. Зеленый горошек вылущить. В эмалированную кастрюлю сложить все подготовленные овощи, добавить соль, положить лавровый лист и перец, влить растительное масло, поставить на плиту и на небольшом огне довести до кипения. Салат необходимо перемешивать во избежание пригорания. Проварить 5 минут, влить уксус, еще раз довести до кипения, разложить в стерильные банки и закатать крышками. После остывания салат хранить в холодильнике.

## *Вариант 12*

Помидоры спелые – 2 кг
Перец сладкий – 600 г
Капуста – 500 г
Морковь – 400 г
Лук репчатый – 200 г
Яблоки кислые – 600 г
Соль – 140 г
Сахар —1/3 стакана
Масло растительное – 1,3 стакана
Уксус столовый – 0,5 стакана

Помидоры нарезать дольками. Сладкий перец и репчатый лук нарезать кольцами. Морковь, яблоки и капусту нашинковать соломкой. В большую эмалированную кастрюлю сложить подготовленные овощи, положить соль и сахар, влить растительное масло и на слабом огне при периодическом перемешивании довести до кипения. В кипящую смесь влить уксус, перемешать, еще раз довести до кипения, разложить в стерильные банки и закатать крышками. После остывания хранить в холодильнике.

# Салаты из сладкого перца с овощами

## *Вариант 1*

Перец сладкий – 5 кг
Огурцы средних размеров – 10 шт.
Чеснок – 2 головки
Зонтики укропа – 1 пучок
Для приготовления рассола на 1 л воды —
Соли – 30 г

Перец очистить от плодоножек и семян и нашинковать соломкой. Огурцы нарезать тонкими кружочками, чеснок очистить от шелухи и мелко порубить. На дно посуды для соления положить половину пучка укропа, затем уложить слоями овощи, перекладывая слои рубленым чесноком. Сверху положить оставшийся укроп. Уложенные овощи залить приготовленным рассолом, сверху положить деревянный кружок и гнет и выдержать при комнатной температуре 3–4 дня для прохождения ферментации. Затем салат поставить в холодное место.

## *Вариант 2*

Перец сладкий – 3 кг
Помидоры спелые мелкие – 3 кг
Капуста цветная – 1,5 кг
Морковь – 1,5 кг Огурцы – 1,5 кг
Зонтики укропа – 150 г
Для приготовления рассола на 1 л воды —
Соли – 70 г

Перец очистить от семян и нарезать кружочками. Морковь почистить и также нарезать кружочками. Цветную

капусту вымочить в подсоленной воде в течение 3–4 часов и разобрать на кочешки и нашинковать. Огурцы нарезать небольшими кружочками. На дно посуды для соления положить половину укропа, затем плотно уложить слоями овощи, сверху положить оставшийся укроп, залить охлажденным рассолом, сверху положить деревянный кружок, на него поставить груз. Для прохождения процесса ферментации выдержать 10 дней при комнатной температуре, а затем поставить салат в прохладное место.

## *Вариант 3*

Перец сладкий – 5 кг
Корень петрушки – 0,5 кг
Корень сельдерея – 0,5 кг
Морковь – 0,5 кг
Капуста цветная – 1 кг
Чеснок – 100 г
Вишневые листья – 1 пучок
Для приготовления маринада на 4,5 л воды —
Соли – 350 г
Уксуса столового – 0,35 л

Перец очистить от семян и нарезать полосками. Коренья и морковь почистить и нарезать кружочками. Цветную капусту вымочить в соленой воде в течение 3–4 часов, а затем разобрать на кочешки и нашинковать. В посуду для соления положить половину вишневых листьев, очищенный и мелко нарубленный чеснок, уложить плотными слоями овощи, накрыть их оставшимися вишневыми листьями и залить охлажденным маринадом. Сверху положить деревянный кружок и гнети оставить на 7-10 дней при комнатной температуре. Как только закончится процесс ферментации, салат поставить в темное и холодное помещение.

## *Вариант 4*

Перец сладкий красный – 4 кг
Помидоры зеленые – 4 кг
Лук репчатый – 2 кг
Зелень укропа – 200 г
Чеснок – 100 г
Сахар и соль – по 150 г
Перец красный жгучий – 1 чайная ложка
Уксус столовый – 0,5 стакана

Стручки перца очистить от семян, нашинковать соломкой. Лук почистить и нашинковать соломкой. Помидоры нарезать дольками, зелень мелко порубить. Чеснок почистить и мелко нарезать. Все овощи сложить в эмалированную посуду, посолить и поперчить, добавить сахар и перемешать. Затем влить уксус, на салат сверху положить деревянный кружок и гнет и поставить в холодное место. Хранить не более 1 месяца.

### *Вариант 5*

Перец сладкий красный – 8 шт.
Капуста белокочанная – 1 небольшой кочан
Корень хрена – 25 г
Семена горчицы – 2 чайные ложки
Перец душистый – 7–8 горошин
Уксус столовый —1 л
Сахар – 30 г
Соль – 60 г

Капусту нашинковать, перец очистить от плодоножек и семян и нарезать тонкими полосками. Корень хрена почистить и натереть на терке. Уксус подогреть и растворить в нем сахар и соль. Подготовленные овощи перемешать с пряностями, сложить в эмалированную посуду и залить охлажденным маринадом. Салат выдержать 2–3 дня при комнатной температуре, а затем поставить в холодное место.

Вариант 6
Перец сладкий красный – 3 кг
Яблоки кисло-сладкие – 2 кг
Сливы "Венгерка" – 1 кг
Для приготовления маринада на 2 л воды —
Уксуса столового – 2/3 стакана
Сахара – 400 г

Перец очистить от семян и нарезать полосками, яблоки разрезать на 4 части и удалить сердцевину, сливы разрезать пополам и удалить косточки. Подготовленные перец и фрукты уложить в стеклянную посуду и залить горячим маринадом. Выдержать сутки при комнатной температуре, а затем поставить в холодильник. Через 3 дня салат будет готов к употреблению.

### *Вариант 7*

Перец сладкий очищенный – 2 кг
Для приготовления маринада —
Сахара – 0,75 стакана
Соли – 1 столовая ложка
Масла подсолнечного – 0,75 стакана
Уксуса столового – 1 стакан

Перец нашинковать соломкой, сложить в эмалированную кастрюлю. Приготовить маринад: вскипятить уксус, растворить в нем сахар и соль, влить растительное масло и довести смесь до кипения. Горячим маринадом залить перец, поставить на слабый

огонь и варить при постоянном перемешивании. Как только перец закипит, проварить его 10 минут, быстро выложить в стерильную банку, накрыть стерильной крышкой и сразу закатать. Банку с салатом выдержать под одеялом до полного охлаждения. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 8*

Перец сладкий – 1,5 кг
Помидоры – 1,5 кг
Лук репчатый – 1 кг
Морковь – 1 кг
Рис – 1 стакан
Сахар – 1 стакан
Уксус столовый – 3 столовые ложки
Соль – 2–2,5 столовые ложки
Масло растительное – 2 стакана

Перец очистить от семян и плодоножек и вместе с помидорами пропустить через мясорубку. Морковь почистить, натереть на терке. Лук почистить и нашинковать соломкой. Все подготовленные овощи сложить в эмалированную кастрюлю, добавить промытый рис, соль, сахар, уксус и масло. Смесь варить 30–40 минут на слабом огне при постоянном перемешивании. Горячий салат разложить по стерильным банкам, закатать крышками и хранить в холодильнике.

### *Вариант 9*

Перец сладкий – 1,5 кг
Помидоры – 1 кг
Морковь – 1 кг
Кабачки – 1 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Масло растительное – 2 стакана
Соль – 160 г
Лавровый лист – 10–12 шт.
Перец красный жгучий – 2–3 средних стручка

Сладкий перец очистить от семян и нарезать кольцами. Репчатый лук также нарезать кольцами. Помидоры нарезать дольками. Кабачок очистить от кожуры, удалить семена и нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке. Жгучий перец также очистить от семян, а стручки разрезать на несколько

частей. Все подготовленные овощи сложить в большой чугунный казан, посолить, положить лавровый лист, влить растительное масло и жарить до готовности. Горячий салат разложить в стерильные банки и закатать крышками. После остывания поставить в холодильник.

# Салаты из стручков фасоли с овощами

## *Вариант 1*

Стручки фасоли – 2 кг
Морковь – 500 г
Свекла – 500 г
Огурцы – 500 г
Зеленые помидоры – 1 кг
Столовый уксус – 1,2 л
Вода – 1,5 л
Зелень петрушки, укропа, тархуна и сельдерея – по 1 пучку
Лавровый лист – 5–6 шт.
Душистый перец – 20–25 горошин
Соль – 60 г

Стручки молодой фасоли бланшировать в кипятке 5 минут и охладить под струей холодной воды.

Почистить морковь, свеклу и огурцы, затем нашинковать тонкими полосками.

Чеснок очистить и мелко порубить. Зеленые помидоры нарезать тонкими дольками. В посуду для соления положить слоями овощи, перекладывая каждый слой чесноком и зеленью.

Приготовить заливку: в воде растворить соль, довести до кипения, добавить пряности и уксус и еще раз довести до кипения, а затем охладить.

Охлажденным маринадом залить уложенные овощи и поставить в прохладное место.

Через 5–6 дней салат готов к употреблению. Хранить в холодильнике.

## *Вариант 2*

Стручки фасоли – 600 г
Морковь – 250 г
Корень сельдерея – 200 г
Перец сладкий – 100 г
Лук репчатый – 300 г
Соль – 1 столовая ложка
Сахар – 2 столовые ложки
Уксус столовый – 0,5 л

Стручки фасоли нарезать небольшими кусочками. Морковь,

лук и корень сельдерея почистить и нашинковать. Сладкий перец очистить от семян и тоже нашинковать. Вскипятить уксус, добавить соль и сахар и положить в него овощи, варить на слабом огне 10–15 минут. Горячую овощную смесь переложить в чистую стеклянную банку и закрыть крышкой. После того как салат остынет, поставить его в холодильник.

### *Вариант 3*

Стручки фасоли – 500 г
Огурцы мелкие – 250 г
Перец сладкий – 1 кг
Лук репчатый – 300 г
Помидоры зеленые мелкие – 250 г
Капуста цветная – 300 г
Зеленый горошек – 100 г
Сахар – 400 г
Соль – 300 г
Вода для приготовления рассола – 2 л
Семена укропа – 1 столовая ложка
Перец черный молотый – 0,5 чайной ложки
Горчица сухая – 2 столовые ложки
Уксус столовый —1 л
Вода для разбавления уксуса – 0,6 л

Стручки фасоли нарезать кусочками длиной 3 см. Лук почистить, у сладкого перца удалить плодоножки и семена, цветную капусту разобрать на соцветия. Все овощи целиком сложить в эмалированную кастрюлю и залить рассолом, приготовленным из 2 литров воды и соли (1 столовую ложку соли оставить). Выдержать в рассоле сутки, затем рассол слить, овощи залить пресной холодной водой и выдержать в ней 2 часа. По истечении этого времени овощи откинуть на дуршлаг и дать стечь воде, а затем обсушить их полотенцем и нашинковать соломкой. В 0,6 л воды влить уксус, довести жидкость до кипения, добавить 1 столовую ложку соли, сахар, горчицу, семена укропа и перец, перемешать, довести до кипения и залить этим маринадом уложенные в банки нашинкованные овощи. Банки закрыть крышками. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 4*

Стручки фасоли – 1 кг

Зелень петрушки, укропа и сельдерея – по 1 пучку
Для приготовления маринада на 0,5 л воды —
Столового уксуса – 0,5 л
Соли – 40–50 г

Стручки фасоли обрезать с двух концов и бланшировать в кипятке 8-10 минут. Откинуть на дуршлаг, остудить, слегка обсушить, нарезать небольшими кусочками и плотно уложить в посуду для соления. Слои фасоли переложить рубленой зеленью.

Приготовить и охладить маринад. Охлажденным маринадом залить фасоль и поставить в темное холодное место. Через две недели фасоль будет готова к употреблению. Хранить в холодильнике.

## *Вариант 5*

Стручки фасоли – 4 кг
Помидоры – 4 кг
Лук репчатый – 500 г
Морковь – 600 г
Зелень петрушки с корешками – 200 г
Перец молотый черный – 15 г
Столовый уксус – 150 мл
Сахар – 150 г
Соль – 100 г

Молодые стручки фасоли обрезать с двух концов, нарезать небольшими кусочками и бланшировать 3–4 минуты в кипятке, затем откинуть на дуршлаг и охладить под струей холодной воды. Помидоры бланшировать 5 минут в кипятке, охладить, снять кожицу и мелко нарезать. Лук, морковь и корни петрушки почистить, нашинковать и обжарить в растительном масле. Зелень петрушки мелко порубить.

Измельченные помидоры отварить под крышкой 10–15 минут, добавить фасоль и обжаренные овощи, рубленую зелень, сахар, перец и соль, перемешать и варить смесь при частом помешивании до кипения. Как только овощи закипят, влить уксус и еще раз довести до кипения. Затем снять с огня и сразу переложить салат в стерильные банки, накрыть стерильными крышками, закатать, накрыть банки одеялом и выдержать до полного охлаждения. После охлаждения банки с салатом поставить в холодильник.

## *Вариант 6*

Стручки фасоли – 1 кг
Чеснок – 8 зубчиков
Перец красный острый – 1 стручок
Зонтики укропа – 1 пучок
Уксус яблочный – 0,5 л
Соль – 60 г
Вода – 0,5 л

Молодые стручки фасоли нарезать небольшими кусочками и отварить в подсоленной воде до готовности. Отварную фасоль сложить в стеклянную посуду, на дно которой предварительно положить половину рубленого чеснока, острого перца и зонтиков укропа. Оставшуюся половину пряностей положить поверх фасоли. Приготовить маринад: растворить в воде соль и довести до кипения. Добавить яблочный уксус и еще раз довести до кипения. Кипящим маринадом залить уложенную фасоль и накрыть крышкой. После охлаждения хранить в холодильнике. Подавать к столу, заправив салат растительным маслом.

# Салаты из столовой свеклы с овощами

## *Вариант 1*

Свекла столовая – 5 кг
Помидоры – 2 кг
Чеснок – 2 головки
Паста томатная – 200 г
Вода – 2 стакана
Виноградный уксус – 1 стакан
Соль – 2 столовые ложки
Сахар – 2 столовые ложки
Перец душистый – 15 горошин
Лист лавровый – 3–4 шт.

Помидоры бланшировать в кипятке 5 минут, вынуть, охладить, мелко нарезать и варить под крышкой до размягчения. Добавить томатную пасту, разведенную двумя стаканами воды, перемешать и варить до получения однородной массы.

Свеклу почистить, нашинковать соломкой и тушить под крышкой в растительном масле, добавить соль и сахар, влить приготовленный томатный соус, добавить толченый чеснок и варить 10–15 минут. Затем влить уксус, перемешать и дать прокипеть 3 минуты.

Горячую овощную массу разложить в горячие стерильные банки, накрыть стерильными крышками, быстро закатать и выдержать под одеялом до полного остывания. Хранить в холодильнике.

## *Вариант 2*

Свекла столовая – 3 кг
Помидоры – 1 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Морковь – 1 кг
Масло растительное – 1 стакан
Соль – 2 столовые ложки
Сахар – 6 столовых ложек
Уксус яблочный – 1 стакан

Морковь и свеклу почистить и натереть на крупной терке, добавить соль и выдержать 2 часа. Добавить нашинкованный лук и нарезанные дольками помидоры, влить растительное масло,

перемешать и тушить под крышкой до полуготовности. Затем добавить сахар и уксус и продолжить тушение до полной готовности овощей. Горячий салат разложить в горячие стерильные банки, накрыть стерильными крышками и сразу закатать. Банки с салатом выдержать под одеялом до полного охлаждения. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 3*

Свекла столовая – 2 кг
Капуста белокочанная – 1 кг
Морковь – 1 кг
Лук репчатый – 0,5 кг
Помидоры – 1,5 кг
Перец болгарский – 1 кг
Масло растительное – 1 стакан
Уксус столовый – 1 стакан
Сахар – 0,5 стакана
Соль – 2 столовые ложки

Капусту тонко нашинковать. Свеклу и морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить и нарезать кольцами. Помидоры нарезать тонкими дольками. У перца удалить семена и нашинковать. Все овощи смешать, добавить соль и сахар, перемешать и оставить на полдня. Затем влить растительное масло, перемешать и поставить на слабый огонь. Варить овощи при постоянном перемешивании до готовности. Перед окончанием варки влить уксус и прокипятить овощи 5 минут. Горячую овощную смесь разложить в стерильные банки, накрыть стерильными крышками и сразу закатать. Горячие банки с салатом выдержать под одеялом до полного охлаждения. Хранить в холодильнике.

### *Вариант 4*

Свекла столовая – 600 г
Яблоки – 300 г
Соль – 50 г
Сахар – 30 г
Лимон – 1 шт.
Масло растительное – 2 столовые ложки

Свеклу промыть и отварить до готовности, охладить, почистить и натереть на крупной терке. Из лимона выжать сок.

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, очистить от кожицы, мелко нарезать и разварить в небольшом количестве воды до пюреобразного состояния, добавить соль и сахар, влить растительное масло и лимонный сок, перемешать и довести до кипения. Затем в пюре положить натертую свеклу, перемешать и проварить 5 минут. Горячую массу разложить в горячие стерильные банки, закрыть стерильными крышками и закатать. Банки перевернуть и выдержать под одеялом до полного охлаждения. Хранить в холодильнике.

## *Вариант 5*

Свекла столовая – 1 кг
Капуста белокочанная – 1 кг
Лук репчатый – 300 г
Для приготовления заливки на 1 л воды —
Уксуса яблочного – 0,7 л
Сахара – 150 г
Соли – 2 столовые ложки

Свеклу отварить до готовности, охладить, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Капусту и лук нашинковать, положить в эмалированную кастрюлю, добавить немного приготовленной заливки и варить овощи до готовности. Перед окончанием варки добавить свеклу, влить оставшуюся заливку, довести овощи до кипения и варить 8-10 минут. Горячую смесь разложить в стерильные банки, накрыть стерильными крышками и закатать. Выдержать под одеялом до полного охлаждения. Хранить салат в холодильнике.

# Салаты с рыбой и морскими продуктами

# Салаты с отварной и жареной рыбой

## *Вариант 1*

Филе рыбы – 200 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Помидор – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Огурец свежий – 1 шт.
Огурец соленый – 1 шт.
Листовой салат – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Рыбу отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать маленькими ломтиками. Картофель очистить от кожуры и нарезать маленькими кубиками. Лук почистить и мелко порубить. Помидор и огурцы также мелко нарезать. Смешать все компоненты, добавить мелко нашинкованные листья салата, посолить, перемешать, заправить уксусом и майонезом.

## *Вариант 2*

Филе трески – 200 г
Корень сельдерея – 0,5 шт.
Редис – 1 пучок
Яблоко – 1 шт.
Огурец свежий – 1 шт.
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Филе трески отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кусочками. Корень сельдерея и яблоко натереть на крупной терке. Редис и огурец нарезать соломкой. Смешать сельдерей с яблоком, редисом и огурцом, добавить рыбу, посолить, перемешать и заправить салат уксусом и майонезом.

## *Вариант 3*

Филе рыбы – 300 г

Картофель, отваренный в кожуре – 5 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Корень хрена тертый – 2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Рыбу отварить, остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель почистить и нарезать кубиками. Соленые огурцы также мелко нарезать. Смешать рыбу с подготовленными овощами и рубленым зеленым луком, посолить, поперчить и сбрызнуть уксусом. Тщательно смешать тертый хрен со сметаной и этой заправкой залить салат.

## *Вариант 4*

Филе рыбы – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Огурцы малосольные – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 2–3 столовые ложки
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку Соль и перец молотый – по вкусу
Томатный соус – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Отваренную и охлажденную рыбу нарезать небольшими кусочками. Картофель почистить и нарезать кубиками. Огурцы и помидоры нарезать небольшими кусочками. Смешать все подготовленные компоненты, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить салат смесью томатного соуса с майонезом. Посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 5*

Филе рыбы – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 5 шт.
Огурцы соленые – 3 шт.
Яйца вареные крутые – 3 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль – по вкусу
Томатная паста – 1 чайная ложка

Майонез – 2/3 стакана

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать небольшими кусочками. Картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Соленые огурцы также нарезать небольшими кубиками. Смешать картофель с рыбой и огурцами, добавить рубленые яйца, посолить и тщательно перемешать. Приготовить заправку из майонеза и томатной пасты, этой смесью заправить салат и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 6*

Филе рыбы – 700 г Лук репчатый – 2 шт.

Яблоки – 3 шт.

Зелень сельдерея и петрушки – по 1 пучку

Уксус столовый – 2 столовые ложки

Масло растительное – 2 столовые ложки

Мука – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Сметана – 3–4 столовые ложки

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, посолить, обвалять в муке и жарить на растительном масле до готовности. Затем жареную рыбу сложить в миску и полить уксусом. Выдержать 30 минут, чтобы рыба пропиталась. Лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Яблоки нарезать тонкими дольками. В салатник выложить рыбу, на рыбу положить половину подготовленного и немного присоленного лука, затем яблоки и сверху оставшийся присоленный лук. Салат полить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 7*

Филе рыбы – 500 г

Картофель, отваренный в кожуре – 5 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Перец сладкий маринованный – 3 шт.

Соль – по вкусу

Уксус столовый – 1 столовая ложка

Горчица – 2 чайные ложки

Масло растительное – 2 столовые ложки

Отваренную и остуженную рыбу нарезать небольшими кусочками. Очищенный картофель и перец нарезать соломкой. Лук почистить и нашинковать соломкой. Смешать все

подготовленные компоненты, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить смесью горчицы и растительного масла.

### *Вариант 8*

Филе рыбы – 400 г
Рис отварной – 1 стакан
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Яблоки свежие – 3 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Отваренную в подсоленной воде рыбу остудить, мелко нарезать, смешать с рисом, добавить рубленые яйца и мелко нарезанные яблоки, посолить и тщательно перемешать. Заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 9*

Лососина отварная – 250 г
Яйца вареные – 4 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Рис отварной – 2/3 стакана
Соль – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Отварную лососину нарезать небольшими кусочками, смешать с мелко нарезанными огурцами, рублеными яйцами и рисом. Посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 10*

Филе рыбы – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 2 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки
Кукуруза консервированная – 3 столовые ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать кусочками. Картофель и морковь почистить и нарезать кубиками. Лук и яйца почистить и мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, добавить рубленую зелень, зеленый горошек и кукурузу, посолить, поперчить, перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 11*

Филе морской рыбы – 500 г
Кабачок небольшой – 1 шт.
Яблоки кислые – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Листовой салат измельченный – 1 стакан
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 5 столовых ложек

Рыбу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нарезать. Кабачок очистить от кожицы и семян, нарезать кусочками и тушить под крышкой в 2-х столовых ложках растительного масла, добавив немного воды, до готовности. Следить за тем, чтобы кабачки не переварить. Яблоки, помидоры и огурцы нарезать небольшими кубиками. Смешать рыбу с сырыми овощами и яблоками, добавить охлажденные тушеные кабачки и измельченный салат, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

### *Вариант 12*

Филе морской рыбы – 300 г
Фасоль – 100 г
Капуста цветная – 200 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Морковь отварная – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Яйца вареные крутые – 3 шт.
Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки – 1 пучок

Соль и перец молотый – по вкусу
Паста томатная – 1 столовая ложка
Майонез – 2/3 стакана

Рыбу отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать маленькими кусочками. Фасоль и цветную капусту отварить по отдельности и откинуть на сито. Вареную капусту остудить и мелко нашинковать. Картофель и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Лук репчатый и огурцы мелко порубить. Зеленый лук и петрушку также порубить. Яйца почистить и мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить смесью майонеза и томатной пасты.

## *Вариант 13*

Филе морской рыбы – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 4 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Помидоры зеленые соленые мелкие – 3–4 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Томатный соус – 3 столовые ложки
Майонез – 4 столовые ложки

Рыбу отварить до готовности в подсоленной воде, остудить и нарезать маленькими кусочками. Картофель почистить и нарезать соломкой. Яйца и зеленый лук мелко порубить. Огурцы нарезать тонкой соломкой. В салатник выложить картофель и посолить. На картофель положить слой огурцов, затем рыбу, а сверху слой рубленых яиц с луком. Верхний слой посолить и залить салат смесью томатного соуса и майонеза. Выдержать в холодильнике 20–30 минут, украсить дольками соленых помидоров и можно подавать на стол.

## *Вариант 14*

Рыба морская отварная – 400 г
Кукуруза – 2 початка
Морковь отварная – 1 шт.
Перец сладкий красный – 2 шт.
Помидор – 1 шт.
Соль и перец красный молотый – по вкусу

Сметана – 0,5 стакана

Кукурузу отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и вынуть зерна. Рыбу нарезать кусочками, смешать с кукурузой и нарезанной кубиками морковью. Смесь посолить, поперчить и выложить в салатник. Сладкий перец очистить от семян, нарезать колечками и положить сверху в салатник. Приготовленный салат полить сметаной и украсить дольками помидора

## *Вариант 15*

Рыба морская отварная – 400 г
Фасоль стручковая отварная – 100 г
Фасоль белая отварная – 100 г
Корень сельдерея вареный – 1 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Помидор – 1 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Яйцо вареное – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Стручковую фасоль нарезать маленькими кусочками, смешать с белой фасолью и измельченной рыбой. Морковь и корень сельдерея почистить, нарезать кубиками и добавить в салат. Все тщательно перемешать, посолить и поперчить и выложить в салатник. Сверху положить нарезанный кольцами сладкий перец и дольки помидора. Заправить майонезом, посыпать рубленой петрушкой и украсить дольками вареного яйца.

## *Вариант 16*

Филе трески – 400 г
Яблоки – 2 шт.
Редиска – 100 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Салат листовой – 100 г
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Майонез – 1 неполный стакан

Треску отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и разрезать на кусочки.

Яблоки, редиску, огурцы и листовой салат нашинковать, смешать, посолить и выложить в салатник. Приготовленный салат заправить уксусом и майонезом. Сверху уложить кусочки рыбы и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 17*

Треска отварная – 400 г
Картофель вареный – 4 шт.
Свекла вареная – 1 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Корень пастернака вареный – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное -5-6 столовых ложек

Вареные овощи почистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук мелко порубить. Рыбу очистить от кожи, удалить все кости, мякоть нарезать маленькими кусочками, смешать с вареными овощами и луком, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 18*

Филе трески отварное – 300 г
Кочанный салат – 250 г
Редис – 100 г
Корень сельдерея – 100 г
Перец сладкий – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана
Горчица – 1 чайная ложка
Вино белое – 2 столовые ложки

Филе рыбы нарезать небольшими ломтиками. Зеленый салат мелко нашинковать. Редис и сладкий перец нарезать тонкой соломкой. Корень сельдерея почистить и натереть на крупной терке. Овощи смешать, посолить, выложить в салатник и заправить смесью майонеза с горчицей

и вином. Ломтики рыбы выложить вокруг горки салата и

украсить веточками зелени.

### *Вариант 19*

Минтай отварной – 400 г
Помидоры – 4 шт.
Лук зеленый – 100 г
Чеснок -3-4 зубчика
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Соль и молотый перец – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 3 столовые ложки

Мякоть рыбы отделить от костей и нарезать маленькими кусочками. Помидоры, зеленый лук, петрушку и сельдерей также мелко нарезать. Смешать рыбу с помидорами, зеленью и луком, посолить и поперчить. Чеснок очистить от шелухи, раздавить, добавить уксус, тщательно перемешать, влить растительное масло, еще раз перемешать и заправить приготовленным соусом салат.

### *Вариант 20*

Минтай отварной – 400 г
Зеленый горошек консервированный – 0,5 стакана
Рис отварной – 2/3 стакана
Морковь вареная – 1 шт.
Огурцы маринованные – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и молотый перец – по вкусу
Горчица – 2 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Рыбу отделить от костей, нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом и зеленым горошком, добавить мелко нарезанную морковь, лук и маринованные огурцы. Салат посолить, поперчить, заправить смесью майонеза и горчицы и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 21*

Минтай жареный – 400 г

Лук репчатый – 2 шт.
Картофель вареный – 4 шт.
Огурцы маринованные – 3 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу
Сметана – 5 столовых ложек
Майонез – 0,5 стакана

У жареного минтая удалить кости, мякоть нарезать маленькими кусочками, Картофель нарезать маленькими кубиками. Лук и огурцы также нарезать кубиками. Смешать рыбу с подготовленными овощами и рубленым укропом, посолить, поперчить и заправить смесью майонеза со сметаной.

## *Вариант 22*

Рыба морская – 400 г Помидоры – 5 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Зелень укропа – 1 пучок
Мука – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 4 столовые ложки

Рыбу разделать на филе, нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, обвалять в муке и пожарить в растительном масле до готовности. Затем рыбу остудить, смешать с нарезанными помидорами и измельченным луком-пореем, заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

# Салаты с копченой рыбой

## *Вариант 1*

Рыба копченая – 400 г
Макароны "ракушки" или "рожки" – 250 г
Яблоки – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 1,5 стакана

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности и откинуть на сито. Рыбу очистить от кожи и костей, мякоть нарезать небольшими кусочками. Яблоки и репчатый лук нашинковать соломкой. Смешать макароны с луком и яблоками, добавить рыбу, посолить и тщательно перемешать. Салат заправить майонезом, посыпать рубленой зеленью и украсить листиками.

## *Вариант 2*

Рыба горячего копчения – 500 г
Картофель отварной – 3 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Корень сельдерея вареный – 1 шт.
Зеленый горошек – 3–4 столовые ложки
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

С рыбы снять кожицу, удалить кости, мякоть нарезать маленькими кусочками. Картофель, морковь и корень сельдерея почистить и нашинковать соломкой. Смешать рыбу с вареными овощами, добавить зеленый горошек, мелко нарубленный лук и зелень. Салат посолить по вкусу, перемешать и заправить растительным маслом.

## *Вариант 3*

Рыба горячего копчения – 500 г

Макароны "ракушки" – 300 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Кукуруза консервированная – 0,5 стакана
Фасоль отварная – 0,5 стакана
Яйца вареные – 3 шт.
Сыр твердый – 50 г
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 2 столовые ложки
Сметана – 2 столовые ложки
Майонез – 1 неполный стакан

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности. Во избежание слипания макарон при варке в воду необходимо добавить столовую ложку растительного масла. Отваренные макароны откинуть на сито и остудить. Рыбу очистить от кожицы, удалить все кости, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Огурцы нарезать маленькими кубиками. Яйца порубить. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать рыбу с макаронами, фасолью, яйцами и кукурузой, добавить огурцы, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать. Приготовить заправку: смешать горчицу со сметаной и с майонезом. Приготовленной заправкой полить салат и посыпать тертым сыром.

## *Вариант 4*

Копченая скумбрия – 500 г
Яйца вареные – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Зеленый горошек – 4 столовые ложки
Помидоры – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Скумбрию очистить от кожи и костей и нарезать кусочками. Яйца, помидоры и огурцы мелко нарезать, смешать, добавить рыбу, зеленый горошек и мелко нарубленный зеленый лук, все тщательно перемешать, посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком и заправить растительным маслом.

## *Вариант 5*

Филе копченой форели – 300 г
Капуста белокочанная – 500 г
Шампиньоны свежие – 250 г
Лук репчатый – 2 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Кедровые орешки очищенные – 3 столовые ложки
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу
Горчица – 2 неполные чайные ложки
Сметана – 3 столовые ложки
Масло растительное – 5–6 столовых ложек

Капусту мелко нашинковать. Лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Свежие грибы также мелко нашинковать и полить лимонным соком. Затем смешать капусту с грибами и луком, добавить измельченные кедровые орешки, тщательно перемешать, посолить, поперчить и выложить в центр блюда. Приготовить соус: смешать горчицу с уксусом, влить сметану, тщательно перемешать, затем добавить растительное масло, еще раз тщательно перемешать и полить этим соусом овощи на блюде. Форель нарезать тонкими ломтиками, свернуть их в трубочки и выложить вокруг овощей. Салат посыпать рубленой зеленью и украсить розочками из вареных яиц и веточками зелени.

## *Вариант 6*

Лосось копченый – 400 г
Яйца вареные – 3 шт.
Спаржа отварная – 200 г
Помидоры – 3 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Горчица – 1 чайная ложка
Корень хрена тертый – 1 неполная столовая ложка

Лосось очистить от кожи и костей. Мякоть нарезать маленькими кусочками. Яйца порубить. Вареную спаржу нашинковать соломкой длиной не более 2 см, помидоры нарезать небольшими кусочками. Смешать все подготовленные продукты, посолить, поперчить и выложить в салатник. Хрен, натертый на

мелкой терке смешать с горчицей, разбавить уксусом и растительным маслом, влить сметану, перемешать и взбить миксером. Приготовленным соусом заправить салат и украсить свежей зеленью.

# Салаты с соленой рыбой

## *Вариант 1*

Форель слабосоленая – 400 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Картофель -2-3 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Зелень мяты – 1 маленький пучок
Лимон – 0,5 шт.
Соль – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки

Форель нарезать длинными ломтиками. Картофель почистить и отварить в подсоленой вое, затем остудить и нарезать небольшими кусочками. Огурцы нарезать тонкими кружочками. На дно салатника положить картофель. На слой картофеля выложить огурцы и немного посолить, а сверху положить ломтики рыбы. Салат полить лимонным соком, выжатым из половины лимона, заправить сметаной и украсить листиками петрушки и мяты.

## *Вариант 2*

Лосось слабосоленый – 400 г
Морковь – 2 шт.
Редька черная – 1 шт.
Чеснок -3-4 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Морковь и редьку почистить и натереть на крупной терке. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Чеснок мелко порубить. Смешать все компоненты, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и залить растительным маслом.

## *Вариант 3*

Скумбрия слабосоленая – 200 г
Огурцы маринованные – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.

Масло растительное – 2 столовые ложки

Скумбрию почистить, удалить кости, мякоть нарезать маленькими кусочками. Огурцы нарезать кружочками. Лук почистить и нарезать кольцами. В салатник уложить рыбу, сверху положить огурцы, а затем кольца лука. Салат полить растительным маслом.

### *Вариант 4*

Треска слабосоленая – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 5 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Корень хрена – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 2 чайные ложки
Майонез – 0,5 стакана

У рыбы удалить кости, мякоть нарезать маленькими кусочками. Картофель почистить и нарезать соломкой. Огурцы также нашинковать соломкой. Корень хрена почистить и натереть на мелкой терке. Зеленый лук мелко порубить. Смешать рыбу с картофелем и огурцами, добавить тертый хрен, посолить и тщательно перемешать. Салат заправить уксусом и майонезом и посыпать рубленым зеленым луком.

### *Вариант 5*

Рыба морская слабосоленая – 500 г Морковь – 2 шт.
Кабачок – 300 г
Помидоры – 2 шт.
Листовой салат – 1 пучок
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Рыбу разделать на филе, удалить кости и плавники, мякоть нарезать небольшими кусочками и немного поперчить. Морковь и кабачок очистить от кожицы, у кабачка удалить семечки, а затем натереть на крупной терке, перемешать и посолить. Помидоры нарезать дольками.

Дно блюда выстлать листьями салата. В центр блюда положить кусочки рыбы, вокруг рыбы красиво разложить морковь

с кабачком и дольки помидоров, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и полить растительным маслом. Рыбу посыпать рубленой зеленью. Салат украсить веточками зелени.

# Салаты с консервированной рыбой

## *Вариант 1*

Тунец, консервированный в масле – 1 банка
Картофель отварной – 3 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Лук зеленый – 50 г
Зелень сельдерея – 1 маленький пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 4 столовые ложки

Картофель, морковь и яйца мелко нарезать, смешать с измельченными консервами, добавить толченый чеснок и рубленый зеленый лук, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить майонезом. Салат украсить веточками сельдерея.

## *Вариант 2*

Тунец консервированный – 250 г
Помидоры – 7 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Салат листовой – 5–6 листьев
Сыр мягкий – 150 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 1 чайная ложка
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Кетчуп острый – 1 столовая ложка
Майонез – 3 столовые ложки

Помидоры нарезать ломтиками. Сыр разделить на небольшие кусочки. Лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Огурцы нарезать кружочками. Дно салатника выложить листьями салата, на них положить дольки помидоров, затем кружочки огурцов. На огурцы положить кусочки сыра, а поверх сыра – кольца лука. Приготовить заправку: смешать горчицу с лимонным соком и кетчупом, добавить соль и перец. Полученную массу смешать с майонезом. Приготовленной заправкой залить салат и выдержать в холодильнике 20–30 минут.

## *Вариант 3*

Тунец консервированный – 1 банка
Помидоры – 5 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 6 столовых ложек
Уксус – 2 столовые ложки

Помидоры нарезать маленькими дольками. Лук почистить и нарезать колечками. Яйца и зелень мелко порубить. Рыбу измельчить, смешать с помидорами, рублеными яйцами и зеленью, посолить и заправить майонезом. Украсить кольцами репчатого лука.

## *Вариант 4*

Тунец консервированный – 1 банка
Шампиньоны отварные – 200 г Лук репчатый – 1 шт.
Картофель вареный – 2 шт.
Фасоль вареная цветная – 0,5 стакана
Помидоры зеленые соленые – 2–3 шт.
Яблоко – 1 шт.
Чеснок -3-4 зубчика
Базилик молотый – 1 чайная ложка
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Майонез – 2/3 стакана

Грибы нарезать маленькими кусочками, сбрызнуть уксусом и выдержать 15 минут. Репчатый лук, яблоко и соленые помидоры нарезать соломкой. Картофель почистить и также нарезать соломкой. Рыбу измельчить, смешать с подготовленными овощами, фасолью и яблоком, добавить грибы и мелко нарубленный чеснок. Салат посолить, поперчить, посыпать базиликом, тщательно перемешать и заправить майонезом. Посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 5*

Тунец, консервированный в масле – 1 банка

Яйца вареные крутые – 3 шт.
Помидоры – 3 шт.
Перец сладкий – 3 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Рыбу вынуть из масла, нарезать небольшими кусочками, сбрызнуть лимонным соком и оставить на 20–30 минут. Перец очистить от семян и нарезать маленькими полосочками. Помидоры также мелко нарезать. Смешать перец с помидорами и рублеными яйцами, добавить измельченную рыбу, посолить, тщательно перемешать и заправить майонезом.

## *Вариант 6*

Сардины, консервированные в масле – 1 банка
Картофель, отваренный в кожуре -3-4 шт.
Яблоки кислые – 2 шт.
Яйца вареные крутые – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 5–6 столовых ложек

Картофель и яблоки натереть на крупной терке. Яйца очистить от скорлупы и порубить. Лук почистить и нарезать тонкой соломкой. Рыбу измельчить, смешать с подготовленными компонентами, посолить, заправить майонезом и посыпать мелко нарубленной зеленью.

## *Вариант 7*

Сардины, консервированные в масле – 1 банка
Рис отварной – 2/3 стакана Яблоки кислые – 3 шт.
Яйца вареные – 4 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Картофель и яблоки почистить и натереть на крупной терке. Три яйца мелко нарезать. Рыбу вынуть из банки и измельчить. Смешать рис с яблоками и яйцами, добавить рыбу и мелко нарезанный лук-порей, посолить, тщательно перемешать и

заправить майонезом. Оставшееся яйцо нарезать дольками и украсить ими салат.

### *Вариант 8*

Сардины консервированные – 250 г
Лук репчатый – 5 шт.
Помидоры – 3 шт.
Кабачок – 250 г Чеснок – 1 головка
Перец красный острый – 2 стручка
Маслины – 6–7 шт.
Лимон – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Яйца – 2 шт.
Масло растительное – 2/3 стакана

Кабачок отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать кубиками. Лук и чеснок почистить и мелко порубить. Помидоры нарезать маленькими кусочками. Перец очистить от семян и также мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты с измельченными сардинами, посолить и поперчить. Из лимона отжать сок, смешать его с растительным маслом и этой смесью заправить салат. Украсить маслинами и кружочками вареных яиц.

### *Вариант 9*

Шпроты консервированные – 200 г
Яйца вареные крутые – 5 шт.
Лук зеленый и укроп – по 1 маленькому пучку
Соль и уксус столовый – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Шпроты вынуть из банки и нарезать маленькими кусочками. Яйца очистить от скорлупы и также нарезать кусочками. Зелень порубить. Осторожно смешать шпроты с яйцами и зеленью, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить салат майонезом. Украсить веточками укропа.

### *Вариант 10*

Шпроты консервированные – 1 банка
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку

Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Горчица – 1 столовая ложка
Майонез – 2 столовые ложки

Шпроты нарезать кусочками. Лук и зелень порубить. Смешать рыбу с луком и зеленью и посолить. Приготовить заправку: горчицу растереть с растительным маслом, добавить майонез, все тщательно перемешать и этим соусом залить салат.

## *Вариант 11*

Консервированный лосось – 400 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Помидоры – 4 шт.
Капуста белокочанная – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Салат листовой – 50 г
Яйца вареные – 3 шт.
Соль – по вкусу
Уксус яблочный – 2 столовые ложки
Масло расти тельное – 3 столовые ложки

Капусту и листовой салат тонко нашинковать. Картофель очистить от кожуры и нарезать кружочками. Репчатый лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Помидоры и яйца нарезать крупными дольками. На дно блюда положить шинкованную капусту, затем листовой салат. По краям блюда выложить помидоры, яйца и картофель. В центре выложить лосось и накрыть его кольцами лука. Салат сбрызнуть уксусом и полить растительным маслом.

## *Вариант 12*

Рыба, консервированная в масле – 1 банка
Картофель, отваренный без кожуры – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Капуста белокочанная – 300 г
Морковь – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 1 столовая ложка
Майонез – 4–5 столовых ложек

Кусочки рыбы вынуть из масла и мелко нарезать. Капусту тонко нашинковать, перетереть с солью и оставить до выделения сока. Картофель и огурцы нарезать соломкой.

Морковь отварить, остудить, почистить и также нарезать соломкой. Смешать картофель с огурцами, морковью и рыбой, добавить рубленые яйца и зелень. Капусту слегка отжать и добавить в салат. Все тщательно перемешать, посолить и поперчить по вкусу и заправить смесью майонеза с горчицей. Украсить веточками зелени.

### *Вариант 13*

Рыба, консервированная в масле – 250 г
Рис отварной – 1 стакан
Яйца вареные – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь отварная – 1 шт.
Грибы соленые – 100 г
Огурец соленый – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Рыбу вынуть из масла, нарезать небольшими кусочками и смешать с рисом. Добавить рубленые яйца, мелко нашинкованные грибы, огурцы и лук, а также натертую на крупной терке морковь. Салат посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 14*

Рыба, консервированная в масле – 250 г
Рис отварной – 1 стакан Яйца вареные – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Орехи грецкие очищенные – 2/3 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Яйца и лук почистить и мелко порубить. Рыбу вынуть из масла и нарезать кусочками. Орехи перемолоть в кофемолке. Смешать рыбу с рисом, яйцами и луком, добавить молотые орехи, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать всю массу. Заправить растительным маслом.

### *Вариант 15*

Рыба, консервированная в масле – 1 банка
Корень сельдерея – 1 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 2 чайные ложки
Майонез – 3–4 столовые ложки

Рыбу вынуть из масла и нарезать кусочками. Корень сельдерея почистить и нарезать кружочками. Лук-порей также нарезать кружочками. Зелень петрушки порубить. Смешать рыбу с сельдереем, луком и зеленью, посолить, поперчить и заправить салат смесью горчицы с майонезом.

### *Вариант 16*

Рыба, консервированная в масле – 1 банка
Картофель, отваренный в кожуре – 2 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Яйца вареные – 6 шт.
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Листовой салат – 1 маленький пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Рыбу вынуть из масла, нарезать небольшими кусочками, смешать с небольшим количеством майонеза и выложить на дно салатника. Картофель и морковь почистить и натереть на крупной терке. Лук почистить и нарезать тонкой соломкой. Яйца и зелень мелко порубить и перемешать. В салатник на рыбу уложить слоями овощи: тертый картофель, морковь, рубленый лук, а сверху яйца, смешанные с рубленой зеленью. Каждый слой посолить, поперчить и промазать майонезом. Сверху украсить салат веточками петрушки, кружочками моркови и яйца.

### *Вариант 17*

Рыба, консервированная в масле – 250 г
Сыр твердый – 100 г
Яйца вареные крутые – 5 шт.
Лук зеленый – 50 г

Майонез – 0,5 стакана

Рыбу вынуть из масла и мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца и зеленый лук мелко порубить. В салатник выложить слоями яйца, сыр и рыбу. Сверху посыпать зеленым луком и заправить майонезом.

### *Вариант 18*

Морская рыба, консервированная в масле – 1 банка
Картофель – 2 шт.
Капуста белокочанная – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Салат листовой – 1 пучок
Уксус яблочный – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Картофель отварить в кожуре, почистить и нарезать ломтиками. Капусту нашинковать, посолить, подсластить, перетереть руками и оставить до выделения сока. Лук почистить, нарезать кольцами, положить на сито и обдать кипятком. Помидоры и яйца нарезать дольками. На блюдо выложить салатные листья. На них положить слегка отжатую капусту и немного сбрызнуть ее яблочным уксусом, затем слой лука. В центре выложить кусочки рыбы, а по краям положить ломтики картофеля, дольки помидоров и яиц. Заправить салат смесью яблочного уксуса и растительного масла.

### *Вариант 19*

Рыба, консервированная в масле – 2 банки
Морковь вареная – 2 шт.
Свекла вареная – 1 шт.
Корень сельдерея вареный – 1 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Соевый соус – 2 чайные ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки

Свеклу, морковь и корень сельдерея почистить и нарезать соломкой. Лук-порей нарезать тонкими колечками. Смешать

подготовленные овощи, добавить измельченную рыбу и рубленый укроп, посолить и тщательно перемешать. Салат заправить смесью растительного масла с соевым соусом.

# Салаты с печенью рыб

### *Вариант 1*

Печень трески консервированная – 1 банка
Лук репчатый – 1 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок Соль – по вкусу
Сок печени трески – 2 столовые ложки
Майонез – 2–3 столовые ложки

Печень трески вынуть из банки и нарезать маленькими кусочками. Лук почистить и нарезать соломкой. Яйца нарезать кусочками. Все компоненты осторожно перемешать, посолить и заправить смесью майонеза с соком печени из банки. Посыпать салат рубленым зеленым луком.

### *Вариант 2*

Печень трески – 100 г
Помидоры – 500 г
Яйца вареные – 3 шт.
Рис отварной – 1 стакан
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Печень трески нарезать кусочками, смешать с рисом, рублеными яйцами и мелко нарезанными помидорами. Салат посолить по вкусу, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

# Салаты с сельдью

## *Вариант 1*

Сельдь соленая – 1 шт.
Хлеб белый —1/4 батона
Лук репчатый – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Лук зеленый – 1 небольшой пучок
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Сельдь разделать на филе, удалив голову, внутренности, кожу, плавники и кости, а затем пропустить через мясорубку. Затем через мясорубку пропустить предварительно вымоченный в молоке и слегка отжатый белый хлеб. Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать на растительном масле, а затем также пропустить через мясорубку вместе с очищенными яблоками и яйцами. У яблок предварительно надо удалить сердцевину с косточками. Всю массу перемешать, заправить уксусом и растительным маслом, выложить в салатник и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 2*

Сельдь соленая – 1 шт.
Треска копченая – 300 г
Помидоры – 2 шт.
Огурцы – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Листовой салат – 1 небольшой пучок
Майонез – 3–4 столовые ложки

Сельдь разделать на филе, удалив голову, внутренности, кожу, плавники и кости. Треску также очистить от кожи и удалить кости. Затем сельдь и треску очень мелко порубить или пропустить через мясорубку. Дно салатника выложить листочками салата. На них уложить рыбную массу и заправить ее майонезом. Сверху положить нарезанные кружочками помидоры и огурцы и посыпать рубленым зеленым луком.

### *Вариант 3*

Сельдь соленая – 1 шт.
Лук зеленый – 300 г
Огурцы свежие – 3 шт.
Горчица – 1 столовая ложка
Сметана – 1 стакан

Сельдь разделать на филе, как в предыдущих рецептах, и нарезать кусочками. Огурцы нарезать небольшими кубиками, а зеленый лук порубить, смешать сельдь с луком и огурцами и залить смесью сметаны с горчицей.

### *Вариант 4*

Сельдь соленая – 1 шт.
Картофель – 3 шт.
Морковь – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 2 столовые ложки
Яйца вареные – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Сметана – 2 столовые ложки
Майонез – 3 столовые ложки

Сельдь разделать на филе и нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь отварить в кожуре, остудить, почистить и нарезать кубиками. Огурцы соленые также нарезать кубиками. Репчатый лук и яйца почистить и мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, добавить зеленый горошек, тщательно перемешать и заправить салат смесью майонеза и сметаны. Посыпать рубленым зеленым луком.

### *Вариант 5*

Сельдь соленая – 1 шт.
Огурцы свежие – 3 шт.
Помидоры – 3 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Майонез – 3–4 столовые ложки

Сельдь разделать на филе и нарезать маленькими кусочками.

Огурцы, помидоры и крутые яйца нарезать кружочками. Осторожно перемешать все подготовленные компоненты, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 6*

Сельдь соленая – 1 шт.
Картофель – 5 шт.
Огурец свежий – 2 шт.
Редис – 100 г Яйца вареные – 3 шт.
Листовой салат – 1 пучок
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 небольшой пучок
Сметана – 0,5 стакана

Сельдь разделать на филе и мелко нарезать. Картофель почистить, отварить до готовности, остудить и нарезать соломкой. Огурцы и редис также мелко нарезать. Салат и зеленый лук нашинковать. Яйца очистить от скорлупы и мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 7*

Сельдь слабосоленая – 1 шт.
Рис отварной – 2/3 стакана
Лук репчатый – 2 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Майонез – 4 столовые ложки

Сельдь разделать на филе и мелко нарезать. Лук почистить и мелко порубить. Яйца также почистить и мелко порубить. Смешать сельдь с рисом, луком и яйцами и заправить майонезом. Украсить салат веточками укропа.

### *Вариант 8*

Сельдь слабосоленая – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Картофель, отваренный без кожуры – 2 шт.
Помидор – 1 шт.
Яйцо вареное – 1 шт.

Фасоль консервированная – 2/3 стакана
Зелень кинзы – 1 маленький пучок
Майонез – 0,5 стакана

Сельдь разделать на филе и мелко нарезать. Лук почистить и нарезать соломкой.

Картофель нарезать небольшими кусочками. Смешать сельдь с картофелем и луком, добавить фасоль, тщательно перемешать и заправить майонезом. Салат выложить в салатник и украсить кружочками помидора, вареного яйца и веточками кинзы.

### *Вариант 9*

Сельдь – 1 шт.
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Сельдь разделать на филе, как в предыдущих рецептах, и нарезать маленькими кусочками. Картофель очистить от кожуры и нарезать соломкой. Репчатый лук почистить и также нарезать соломкой. Смешать сельдь с картофелем и луком, заправить уксусом и растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 10*

Сельдь соленая – 1 шт.
Свекла вареная – 1 шт.
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Морковь отварная – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Майонез – 2/3 стакана

Сельдь разделать на филе и нарезать маленькими кусочками. Свеклу почистить и натереть на крупной терке. Морковь и картофель также почистить и по отдельности натереть на крупной терке. Лук почистить и нашинковать соломкой. Яйца мелко порубить. Яблоко натереть на крупной терке. В салатник выложить слоями рубленый лук, на него положить сельдь, затем картофель, яблоко, морковь, яйца и свеклу. Каждый слой нужно

промазать майонезом. Украсить салат веточками петрушки.

### *Вариант 11*

Сельдь соленая – 1 шт.
Картофель – 2 шт.
Свекла – 2 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Сельдь разделать на филе и нарезать маленькими ломтиками. Картофель и свеклу отварить в кожуре, остудить, почистить и мелко нарезать. Смешать овощи с сельдью, посолить по вкусу и залить майонезом.

### *Вариант 12*

Сельдь соленая – 1 шт.
Картофель – 3 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 100 г Яблоко – 1 шт.
Яйцо вареное – 1 шт.
Масло растительное – 3 столовые ложки

Сельдь разделать на филе и нарезать маленькими кусочками. Картофель отварить в кожуре, остудить, почистить и натереть на крупной терке. Яблоко также натереть на крупной терке. Огурцы нашинковать тонкой соломкой. Лук мелко порубить, смешать все подготовленные компоненты и заправить растительным маслом. Салат украсить дольками вареного яйца.

### *Вариант 13*

Сельдь слабосоленая – 300 г
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Грецкие орехи очищенные – 2/3 стакана
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Масло растительное – 1 столовая ложка
Майонез – 3–4 столовые ложки

Сельдь разделать на филе, удалив все косточки, разрезать на части и пропустить через мясорубку. Затем пропустить через

мясорубку яйцо, очищенное яблоко, репчатый лук и ядра грецких орехов. Все компоненты смешать, массу тщательно перемешать, заправить смесью майонеза с растительным маслом, выложить в салатник, придать форму рыбы и украсить зеленью.

### *Вариант 14*

Филе слабосоленой сельди – 300 г
Лук репчатый – 2–3 шт.
Зеленый лук и зелень укропа – по 1 пучку
Горчица – 2 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Филе сельди нарезать небольшими кусочками и уложить в салатник. Репчатый лук почистить, нарезать кольцами, положить на сито и обдать кипятком. Затем охлажденный лук выложить в салатник поверх сельди, залить смесью горчицы с майонезом, посыпать рубленым зеленым луком и украсить веточками укропа.

### *Вариант 15*

Филе слабосоленой сельди – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Сметана – 2/3 стакана

Филе сельди очистить от костей и нарезать соломкой. Лук репчатый и яблоко очистить и также нарезать соломкой. Смешать сельдь с луком и яблоком, заправить сметаной и посыпать рубленым зеленым луком.

### *Вариант 16*

Сельдь соленая – 4 шт.
Молока селедочная – 1 шт.
Помидоры – 5 шт.
Грибы отварные – 400 г
Лук репчатый – 2–3 шт.

Творог – 2 столовые ложки Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку Масло растительное – 2 столовые ложки Майонез – 1 стакан

Сельдь вымочить в воде, а затем разделать на филе, удалить

кости и нарезать небольшими кусочками. Грибы нашинковать и тушить под крышкой в растительном масле 10 минут. Лук почистить, нашинковать соломкой, положить на сито и обдать кипятком. Помидоры нарезать небольшими кусочками. Молоку очень мелко нарезать. Смешать сельдь с охлажденными тушеными грибами и луком, добавить помидоры и молоку и тщательно перемешать. Приготовить заправку, тщательно растерев творог с майонезом. Приготовленной заправкой залить салат и выдержать в холодильнике 20–30 минут. Перед подачей на стол салат посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 17*

Филе сельди консервированной – 200 г
Яйца вареные – 4 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 100 г
Зелень сельдерея – 1 маленький пучок
Майонез – 1 стакан

Сельдь вынуть из банки и мелко нарезать. Яйца и репчатый лук нарезать соломкой. Смешать сельдь с яйцами и луком, добавить зеленый горошек, тщательно перемешать, заправить майонезом и украсить веточками сельдерея.

### *Вариант 18*

Филе слабосоленой сельди – 300 г
Тунец консервированный – 200 г
Листовой салат – 1 пучок
Помидоры – 4 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Артишоки – 3 шт.
Перец сладкий зеленый и красный – по 1 шт.
Лук репчатый – 4 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Оливки без косточек – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 1/4 стакана

Филе сельди и тунца нарезать маленькими кусочками. Помидоры нарезать дольками. Огурцы нарезать тонкими

кружочками. Артишоки почистить и нарезать небольшими кусочками. Сладкий перец очистить от семян и нарезать кольцами. Лук почистить и также нарезать кольцами. Дно блюда выстлать зелеными листьями салата. Смешать сельдь с тунцом и выложить на листья. На рыбу положить половину колец лука, помидоры, огурцы, артишоки и сладкий перец, сверху положить оставшийся лук. Заправить салат смесью лимонного сока и растительного масла, посыпать рубленым базиликом, украсить четвертинками яиц и оливками.

### *Вариант 19*

Сельдь слабосоленая – 2 шт.
Сыр "Российский" – 100 г
Огурцы свежие – 5 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Майонез – 0,5 стакана

Сельдь разделать на филе, удалить все кости и нарезать маленькими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Огурцы нашинковать тонкой соломкой. Смешать сельдь с сыром и огурцами, добавить рубленый зеленый лук и заправить майонезом. Украсить салат веточками укропа.

### *Вариант 20*

Сельдь малосольная – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Фасоль отварная – 1 стакан
Морковь вареная – 1 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Соленый огурец – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Майонез – 4–5 столовых ложек

Сельдь разделать на филе, удалить кости и нарезать маленькими кусочками. Морковь и яблоко натереть на крупной терке. Репчатый лук и соленый огурец нарезать тонкой соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и поставить в холодильник на 20–30 минут. Перед подачей на стол салат заправить майонезом,

посыпать рубленой зеленью и украсить веточками зелени.

### *Вариант 21*

Сельдь слабосоленая – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Сельдь разделать на филе, удалить кости и кожицу и нарезать маленькими кусочками. Затем сельдь выложить в салатник, сверху положить нарезанный кольцами лук и сладкий перец, затем дольки помидоров. Посолить по вкусу и заправить растительным маслом. Салат посыпать зеленью укропа.

### *Вариант 22*

Филе слабосоленой сельди – 300 г
Морковь – 3 шт.
Перец сладкий – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Сельдь нарезать маленькими кусочками. Морковь натереть на средней терке. Сладкий перец нашинковать тонкой соломкой. Лук и укроп порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 23*

Сельдь с молокой соленая– 2 шт.
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Перец черный горошком – 7–8 шт.
Семена горчицы – 10 шт.
Лавровый лист – 2 шт.
Маслины – 6–7 шт.
Уксус столовый – 2 столовые ложки

Масло растительное – 5 столовых ложек

Сельдь вымочить в воде в течение суток, два раза меняя воду. Затем сельдь разделать на филе, удалить все кости, нарезать кусочками и сложить в банку, перекладывая мелко нарезанным луком и натертой на крупной терке морковью. Добавить пряности: лавровый лист, горошки перца и горчицы. Маслины немного отварить, остудить и также положить в банку. Приготовить соус: молоки тщательно растереть в миске, добавить понемногу растительное масло и уксус. Получится беловатый соус, этим соусом залить сельдь. Сверху сельдь на палец залить растительным маслом, банку закрыть и поставить в холодильник на 5–6 дней.

## *Вариант 24*

Сельдь с молокой соленая – 2 шт.
Горчица – 1 чайная ложка
Масло растительное – 5 столовых ложек
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Салат листовой – 1 небольшой пучок
Картофель отварной – 5–6 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Маслины, консервированные без косточек – 0,5 стакана

Сельдь вымочить в воде, как в предыдущем рецепте. Затем разделать на филе, удалив все косточки, нарезать ломтиками и выложить на блюдо. Приготовить заливку: растереть добела молоки со столовой ложкой растительного масла и горчицей, добавить уксус и остальное масло, тщательно перемешать и этим соусом залить сельдь. Вокруг сельди выложить нарезанный ломтиками отварной картофель, нарезанный кольцами репчатый лук и нашинкованные листья зеленого салата. Посыпать рубленым зеленым луком и украсить маслинами.

Вариант 25
Сельдь слабосоленая – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Картофель отварной – 2 шт.
Фасоль консервированная – 1 стакан
Помидор – 1 шт.
Яйцо вареное – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Сельдь разделать на филе, удалить кости, мякоть нарезать мелкими кусочками. Лук репчатый и картофель почистить и нарезать соломкой. Смешать сельдь с фасолью, картофелем и луком, посолить по вкусу и заправить майонезом. Салат посыпать рубленым укропом и украсить дольками вареного яйца и кружочками помидора

Вариант 26

Сельдь слабосоленая – 1 шт.
Картофель вареный – 4 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Свекла вареная – 1 шт.
Репа вареная – 1 шт.
Корень пастернака вареный – 100 г
Лук репчатый – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Яйца вареные – 2 шт.
Перец сладкий маринованный – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1/3 стакана

Сельдь разделать на филе, удалить кости и нарезать маленькими кусочками. Вареные овощи почистить и нарезать маленькими кубиками. Лук репчатый почистить и мелко порубить. Смешать сельдь с вареными овощами и репчатым луком, посолить и заправить растительным маслом. Салат выложить на блюдо, посыпать рубленым зеленым луком и украсить кольцами маринованного перца и дольками вареных яиц.

## *Вариант 27*

Филе слабосоленой сельди – 200 г
Свекла вареная – 1 шт.
Корень сельдерея вареный – 1 шт.
Яйцо вареное – 1 шт.
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Апельсиновый сок – 2 столовые ложки
Вино виноградное – 2 столовые ложки
Масло подсолнечное – 2 столовые ложки
Корень хрена тертый – 1 столовая ложка

Сельдь нарезать маленькими кусочками и выложить на блюдо. Свеклу и корень сельдерея почистить, нарезать маленькими ломтиками и выложить на блюдо с сельдью. Смешать лимонный и апельсиновый соки с вином и подсолнечным маслом,

интенсивно встряхнуть несколько раз и заправить этой смесью салат. Посыпать мелко нарубленным яйцом и натертым на мелкой терке хреном.

### *Вариант 28*

Филе слабосоленой сельди – 300 г
Говядина отварная – 150 г
Картофель отварной – 4 шт.
Свекла вареная – 1 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Яблоко – 1 шт.
Огурцы маринованные – 2–3 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Орехи грецкие молотые – 2–3 столовые ложки
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Майонез – 2/3 стакана

Сельдь и говядину нарезать маленькими кусочками. Картофель и свеклу почистить и нарезать кубиками. Яблоко натереть на крупной терке. Маринованные огурцы нарезать маленькими кубиками. Два яйца мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и поперчить по вкусу, выложить в салатник и заправить смесью майонеза с уксусом. Салат посыпать рубленой зеленью и молотыми орехами и украсить дольками вареного яйца.

### *Вариант 29*

Филе слабосоленой сельди – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Помидоры красные – 2 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Редька черная маленькая – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Репчатый лук и сладкий перец нарезать кольцами. Помидоры нарезать кружочками. Сельдь нарезать тонкими ломтиками и выложить на блюдо. Поверх сельди выложить кольца одной головки репчатого лука, затем кружочки помидоров, поверх помидоров кольца второй головки лука и, наконец, кольца сладкого перца. Салат обильно полить растительным маслом и

посыпать тертой редькой.

## *Вариант 30*

Сельдь слабосоленая – 1 шт.
Огурцы маринованные – 10 шт.
Лимон – 0,5 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 2–3 зубчика
Горчица сухая – 0,5 чайной ложки
Семена тмина – 0,5 чайной ложки
Уксус столовый – 1 стакан
Перец красный молотый – 1 /3 чайной ложки

Сельдь разделать на филе, удалив все кости, и нарезать небольшими кусочками. Огурцы нарезать маленькими ломтиками. Репчатый лук почистить и нарезать тонкими кольцами. Лимон вместе с кожурой нарезать небольшими дольками. Сельдь и огурцы уложить слоями в стеклянную банку. Между слоями сельди и огурцов положить кольца лука, дольки лимона, семена тмина, немного молотого красного перца и сухой горчицы. Залить уксусом и поставить на неделю в холодильник. Через неделю салат будет готов к употреблению.

# Салаты с мясом кальмаров

В современных магазинах можно купить уже разделанных кальмаров, как правило, в замороженном виде. Таких кальмаров необходимо разморозить, опустить их в горячую воду с температурой 70 градусов и выдержать в ней 2–3 минуты. Затем тушки вынуть, немного остудить, снять с них кожицу и удалить оставшиеся внутренности, а затем промыть в холодной воде. После такой процедуры кальмаров можно варить или жарить, но не дольше 5–7 минут. В противном случае мясо становится жестким и менее питательным.

## *Вариант 1*

Кальмары – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3–4 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Свежие огурцы – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное —1/4 стакана

Кальмаров опустить в кипяток и выдержать, не нагревая, под крышкой 15–20 минут. Лук почистить и нашинковать соломкой. Картофель и морковь также почистить и мелко нарезать. Огурцы нарезать соломкой, зелень петрушки и укропа порубить. Затем кальмаров вынуть из воды, очистить от пленок, тщательно промыть холодной водой, нарезать соломкой и обжарить их вместе с луком в растительном масле в течение 5–6 минут. Смешать картофель с морковью, огурцами и рубленой зеленью. Добавить охлажденных кальмаров с луком, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить салат растительным маслом.

## *Вариант 2*

Кальмары вареные – 150 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Очищенных от пленки кальмаров нарезать тонкой соломкой. Картофель и репчатый лук почистить и также нарезать соломкой. Смешать подготовленные компоненты, добавить рубленый зеленый лук, посолить, перемешать и заправить майонезом. Салат посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 3*

Кальмары вареные – 400 г
Грибы отварные – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3–4 шт.
Соленые огурцы – 2 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Очищенных от пленки кальмаров нарезать тонкой соломкой. Грибы и соленые огурцы нашинковать. Картофель и яйца почистить и мелко нарезать. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и заправить майонезом. Украсить зеленью петрушки.

### *Вариант 4*

Кальмары вареные – 200 г Картофель отварной – 3 шт.
Огурцы маринованные – 2 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Яйца вареные – 3–4 шт.
Оливки консервированные – 0,5 стакана
Зеленый горошек консервированный – 5–6 столовых ложек
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Майонез – 5–6 столовых ложек

Кальмаров нашинковать соломкой. Картофель и яблоко очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Огурцы и яйца мелко нарезать. Смешать картофель, яблоко, огурцы и яйца с кальмарами, добавить зеленый горошек, посолить, тщательно перемешать, заправить салат майонезом, посыпать рубленым зеленым луком и украсить оливками, предварительно удалив у них косточки.

### *Вариант 5*

Кальмары вареные – 100 г
Картофель, отваренный в кожуре – 2 шт.
Свекла маленькая – 1 шт.
Огурец соленый – 1 шт.
Грибы соленые – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Фасоль белая консервированная – 0,5 стакана
Соль и перец молотый – по вкусу
Лук зеленый – 50 г
Майонез – 0,5 стакана

Картофель, свеклу и репчатый лук почистить и нарезать соломкой. Кальмаров, грибы и соленый огурец также нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, добавить фасоль, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заправить майонезом и посыпать рубленым зеленым луком.

### *Вариант 6*

Кальмары вареные – 200 г
Картофель, отваренный в кожуре – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Листовой салат – 50 г
Лук зеленый – 50 г
Маслины без косточек – 7–8 шт.
Зелень укропа – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Майонез – 2/3 стакана

Кальмаров нарезать соломкой. Картофель очистить от кожуры и натереть на крупной терке. Огурцы, зеленый лук и салат мелко нашинковать. Смешать кальмары с картофелем, огурцами и зеленью, посолить, сбрызнуть уксусом, заправить майонезом, посыпать рубленым укропом и украсить маслинами.

### *Вариант 7*

Кальмары вареные – 300 г
Рис отварной – 1 стакан
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Томатный соус – 2 столовые ложки

Майонез – 4 столовые ложки

Кальмаров нарезать тонкой соломкой, смешать с рисом и измельченными солеными огурцами, посолить по вкусу, заправить смесью томатного соуса с майонезом и посыпать рубленым зеленым луком.

Вариант 8

Кальмары вареные – 150 г

Картофель вареный – 2 шт.

Морковь вареная – 1 шт.

Огурцы свежие – 2 шт.

Редис – 1 пучок

Сыр плавленый – 100 г Яблоко – 1 шт.

Зеленый лук – 1 пучок

Соль – по вкусу

Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Кальмаров, картофель и огурцы нашинковать соломкой. Морковь, редис, яблоко и сыр натереть на крупной терке. Смешать все подготовленные продукты, добавить рубленый зеленый лук, посолить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 9*

Кальмары вареные – 200 г

Картофель вареный – 4 шт.

Яйца вареные – 3 шт.

Лук зеленый – 50 г

Зелень укропа – 1 пучок

Соль и перец молотый – по вкусу

Масло растительное – 2 столовые ложки

Кальмаров, картофель и яйца нарезать соломкой, добавить рубленый зеленый лук и укроп, посолить, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

## *Вариант 10*

Кальмары консервированные – 100 г

Макароны " спиральки" – 150 г

Морковь вареная – 1 шт.

Помидор – 1 шт.

Огурец свежий – 1 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Соль – по вкусу

Масло растительное – 1 столовая ложка
Майонез – 4–5 столовых ложек

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, добавив столовую ложку растительного масла, чтобы предупредить их дальнейшее слипание, откинуть на сито и остудить. Морковь, помидор, огурец и репчатый лук мелко нарезать, смешать с макаронами, добавить нашинкованных кальмаров, посолить по вкусу и заправить майонезом.

## *Вариант 11*

Кальмары – 400 г
Свекла вареная – 1 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Огурцы свежие – 4 шт.
Помидоры – 4 шт.
Редька – 1 шт.
Соль – по вкусу
Зелень петрушки – 1 пучок
Горчица – 2 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Кальмаров отварить до готовности, остудить, удалить пленки и нарезать соломкой.

Свеклу, редьку и морковь почистить и натереть на крупной терке. Огурцы нашинковать соломкой, помидоры мелко нарезать. Смешать кальмаров с сырыми и вареными овощами, посолить и заправить смесью горчицы с майонезом. Посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 12*

Кальмары отварные – 200 г
Морковь вареная – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яблоки – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Горчица – 1 столовая ложка
Сметана – 1 неполный стакан

Кальмаров, огурцы и яблоки нарезать тонкой соломкой.

Морковь и лук почистить и также нарезать соломкой. Смешать все продукты, посолить, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать. Заправить салат смесью сметаны с горчицей и посыпать рубленым сельдереем.

# Салаты с мясом крабов

Крабы продаются в наших магазинах в основном в готовом виде – в виде консервированного крабового мяса. Это значительно облегчает задачу приготовления салатов из крабов.

### *Вариант 1*

Крабы консервированные – 1 банка
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Корень сельдерея вареный – 0,5 шт.
Маринованный огурец – 1–2 шт.
Горошек консервированный – 4 столовые ложки
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 1 столовая ложка
Сок крабов – 2 столовые ложки
Майонез – 4–5 столовых ложек

Картофель, морковь и сельдерей почистить и мелко нарезать. Огурец нарезать соломкой, лук и укроп порубить. Крабов вынуть из сока, нарезать соломкой и смешать с подготовленными овощами и рубленой зеленью, добавить горошек. Салат посолить, сбрызнуть уксусом и заправить смесью майонеза с растительным маслом и крабовым соком.

### *Вариант 2*

Крабы консервированные – 1 банка
Яйца вареные – 3 шт.
Рис отварной – 1 стакан
Морковь вареная – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сок крабовый из банки -2-3 столовые ложки
Майонез – 1 неполный стакан

Крабов вынуть из банки и нарезать небольшими кусочками. Яйца очистить от скорлупы и мелко порубить. Морковь и яблоко

почистить и натереть на крупной терке. Репчатый лук почистить и нарезать тонкой соломкой. Зелень мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты с рисом и рубленой зеленью, посолить по вкусу и заправить смесью майонеза с крабовым соком.

### *Вариант 3*

Мясо крабов – 150 г
Капуста белокочанная – 300 г
Шампиньоны отварные – 150 г
Лук репчатый – 3 шт.
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Кедровые орешки молотые – 2 столовые ложки
Зелень укропа рубленая – 2 столовые ложки
Лимон – 0,5 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 1 чайная ложка
Уксус виноградный – 1 столовая ложка
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Масло растительное – 3 столовые ложки
Сметана – 3 столовые ложки

Лук очистить и нарезать кольцами. Капусту тонко нашинковать. Шампиньоны и крабовое мясо нарезать соломкой. Яйца нарезать небольшими кусочками. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить, влить лимонный сок, отжатый из половины лимона и тщательно перемешать. Подготовленный салат поставить на 20–30 минут в холодильник. Приготовить соус для заправки: смешать горчицу с яблочным и виноградным уксусом, добавить растительное масло и сметану и тщательно перемешать. Перед подачей на стол залить салат приготовленным соусом, посыпать рубленым укропом и молотыми орехами.

### *Вариант 4*

Крабы консервированные – 1 банка
Яйца вареные крутые – 5 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Сыр плавленый – 100 г
Зелень петрушки – 1 маленький укроп
Соль – по вкусу

Майонез – 5–6 столовых ложек

Крабов и яйца мелко нарезать, смешать с рубленым репчатым луком и тертым сыром, посолить, заправить майонезом и посыпать рубленой петрушкой.

### *Вариант 5*

Крабовое мясо – 250 г
Сыр твердый – 200 г
Листовой салат – 1 пучок
Зеленый горошек консервированный – 3–4 столовые ложки
Лук-порей – 1 стебель
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Крабов нарезать небольшими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Зеленый салат нашинковать. Лук-порей нарезать колечками. Смешать подготовленные компоненты, добавить зеленый горошек, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 6*

Крабовое мясо – 250 г
Фасоль отварная – 2 стакана
Соленые огурцы – 2 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Крабовое мясо нарезать маленькими кусочками. Морковь и соленые огурцы нарезать кубиками. Смешать крабов с морковью, огурцами и фасолью, добавить рубленый зеленый лук, посолить, поперчить, заправить лимонным соком и растительным маслом.

### *Вариант 7*

Крабовое мясо – 150 г
Капуста белокочанная – 300 г
Кукуруза консервированная – 4 столовые ложки
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу

Майонез – 0,5 стакана

Крабовое мясо нарезать маленькими кусочками, смешать с нашинкованной капустой, кукурузой и рубленым зеленым луком. Салат посолить по вкусу и заправить майонезом.

### *Вариант 8*

Крабовое мясо – 200 г
Яблоки – 2 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Морская капуста консервированная– 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Крабовое мясо и яблоки нарезать небольшими кусочками. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать крабов с яблоками, морковью и морской капустой. Салат посолить, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 9*

Мясо крабовое – 200 г
Рис отварной – 1 стакан
Изюм – 2 столовые ложки
Чернослив – 0,5 стакана
Яблоко – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Изюм залить кипятком и выдержать под крышкой до набухания. Чернослив отварить до мягкости. Подготовленный изюм и чернослив вынуть из отвара. У чернослива удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Крабовое мясо и яблоко также мелко нарезать, смешать с рисом, изюмом и черносливом, посолить по вкусу, заправить лимонным соком и растительным маслом. Украсить салат веточками укропа.

### *Вариант 10*

Крабовое мясо – 150 г

Картофель вареный – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Яйца вареные – 3 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Редис – 1 пучок
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Сметана – 4–5 столовых ложек

Крабовое мясо, картофель, редис и яйца мелко нарезать. Яблоко натереть на крупной терке. Зеленый лук порубить. Смешать подготовленные продукты, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить сметаной.

## *Вариант 11*

Крабы консервированные – 200 г
Яйца вареные – 3 шт.
Помидоры – 4 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 1 столовая ложка
Сметана – 0,5 стакана

Мясо крабов нарезать кусочками, смешать с мелко нарезанными помидорами и рублеными яйцами, добавить рубленый зеленый лук, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить салат смесью горчицы со сметаной. Посыпать рубленой петрушкой.

## *Вариант 12*

Крабы консервированные – 200 г
Капуста цветная – 400 г
Морковь вареная – 2 шт.
Корень сельдерея вареный – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нашинковать. Морковь и корень сельдерея

почистить и натереть на крупной терке. Крабовое мясо нарезать кусочками и смешать с вареными овощами и рублеными яйцами, посолить, поперчить и заправить сметаной. Репчатый лук почистить, нарезать тонкими кольцами, положить на сито, обдать кипятком и остудить. Кольцами лука и веточками петрушки украсить салат.

## *Вариант 13*

Крабы консервированные – 150 г
Корень сельдерея – 1 шт.
Морковь – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок Соль – по вкусу
Сок крабовый из банки – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки

Корень сельдерея и морковь отварить до готовности по отдельности, остудить, почистить и нарезать соломкой. Репчатый лук нашинковать также соломкой. Смешать

подготовленные овощи, добавить мелко нарезанное мясо крабов и рубленую петрушку, перемешать, посолить и заправить смесью растительного масла с крабовым соком.

Вариант 14
Крабы консервированные – 200 г
Грибы соленые – 150 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Крабовое мясо, грибы и огурцы мелко нарезать, перемешать, добавить толченый чеснок, еще раз перемешать, заправить растительным маслом и посыпать молотыми орехами.

## *Вариант 15*

Крабы консервированные – 200 г
Рис вареный – 0,5 стакана
Яйца вареные – 4 шт.
Кукуруза консервированная – 1 неполный стакан
Зелень сельдерея – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Мясо крабов нарезать небольшими кусочками, смешать с рисом, рублеными яйцами и кукурузой, посолить, тщательно перемешать, заправить майонезом и украсить веточками сельдерея.

## *Вариант 16*

Крабы консервированные – 1 банка
Картофель вареный – 2 шт.
Репа вареная – 2 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Огурец свежий – 1 шт.
Помидор свежий – 1 шт.
Зеленый горошек консервированный – 5 столовых ложек
Салат листовой – 50 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Картофель, репу и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Крабов также мелко нарезать, смешать с вареными овощами, добавить зеленый горошек и нашинкованный зеленый салат, посолить, тщательно перемешать, сбрызнуть уксусом и заправить смесью майонеза с растительным маслом. Украсить салат дольками помидора и кружочками огурца.

# Салаты с мясом креветок

Перед варкой креветок нужно промыть в холодной воде, затем опустить их в подсоленную кипящую воду, довести до кипения и снять пену. Воды должно быть немного, столько, чтобы поместились все креветки. В кипяток можно добавить немного перца и 1–2 столовые ложки виноградного вина. Варить креветок с момента закипания воды 3–4 минуты. Затем креветок вынуть, остудить и отделить мясо от головы и панциря.

## *Вариант 1*

Креветки – 600 г
Морковь вареная – 1 шт.
Яблоки кисло-сладкие – 2 шт.
Огурцы маринованные – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Лимонный сок -1-2 столовые ложки
Сметана – 2/3 стакана

Креветок отварить в подсоленной воде в течение 10–12 минут, остудить, снять панцири и отделить мясо. Мясо креветок и огурцы нашинковать соломкой. Морковь и яблоки очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Лук почистить и также нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком, заправить растительным маслом и выдержать в холодильнике 20–30 минут. Перед подачей на стол салат полить сметаной.

## *Вариант 2*

Креветки – 500 г
Грибы отварные – 100 г
Картофель, отваренный в кожуре – 2 шт.
Огурец соленый – 1 шт.
Яйцо вареное – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Лимонный сок – 2 чайные ложки Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Креветок отварить в подсоленной воде в течение 10–12

минут, откинуть на сито и остудить. Затем очистить их от панциря, а мясо сбрызнуть лимонным соком.

Грибы, яйцо и соленый огурец мелко нашинковать. Картофель очистить от кожуры и нарезать соломкой. Смешать все компоненты, добавить рубленую зелень, посолить и заправить салат майонезом. Украсить веточками петрушки.

### *Вариант 3*

Мясо креветок отварное – 1 стакан
Рис отварной – 1 стакан
Оливки консервированные – 0,5 стакана
Изюм – 2 столовые ложки
Грецкие орехи измельченные – 3 столовые ложки
Соль и перец красный молотый – по вкусу
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Яйца – 2 шт.
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Сметана – 0,5 стакана

Изюм залить кипятком, выдержать под крышкой до набухания, а затем воду слить.

Креветок отварить, как в предыдущих рецептах. Мясо креветок нарезать небольшими кусочками. Оливки разрезать на 4 части и удалить косточки. Смешать креветок с рисом, добавить изюм и оливки, перемешать, посолить и поперчить. Приготовить заливку: яйца взбить миксером, добавив немного соли и лимонный сок, затем влить сметану и еще раз взбить. Приготовленным яично– сметанным соусом залить салат, посыпать орехами и украсить зеленью.

### *Вариант 4*

Креветки – 500 г
Грибы отварные – 200 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Морковь – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Морская капуста консервированная – 100 г
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Креветок отварить в подсоленной воде в течение 10–12

минут, остудить и отделить мясо. Затем мясо креветок и грибы нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь очистить и нарезать кубиками. Также кубиками нарезать соленые огурцы. Репчатый лук почистить и мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, добавить морскую капусту, посолить и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Креветки – 500 г
Жареный арахис – 1 стакан
Яйца вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Креветок отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, отделить мясо и нарезать кусочками. Арахис перемолоть на мельничке. Зеленый лук и яйца мелко порубить. Смешать все компоненты, посолить по вкусу и заправить майонезом.

### *Вариант 6*

Креветки – 500 г
Крабовые палочки – 1 упаковка
Капуста белокочанная – 400 г
Яйца вареные – 4 шт.
Кукуруза консервированная – 1 стакан
Соль – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Креветок отварить в подсоленной воде, как в предыдущих рецептах. Мясо креветок и крабовые палочки нарезать небольшими кусочками, смешать с мелко нашинкованной капустой, рублеными яйцами и кукурузой, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 7*

Креветки – 600 г
Яйца вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г

Соль – по вкусу

Майонез – 4 столовые ложки

У отваренных до готовности креветок отделить мясо и мелко нарезать, смешать с рублеными яйцами и зеленым луком, посолить и заправить майонезом.

## *Вариант 8*

Креветки – 500 г

Яйца вареные – 2 шт.

Лук зеленый – 50 г

Соль и перец молотый – по вкусу

Томатный соус – 2 столовые ложки

Уксус яблочный – 1 столовая ложка

Сметана -3-4 столовые ложки

Креветок отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, снять панцири и отделить мясо. Затем мясо креветок и яйца мелко нарезать, смешать с рубленым луком, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить салат смесью томатного соуса со сметаной.

## *Вариант 9*

Креветки – 500 г

Оливки консервированные – 2/3 стакана

Апельсин – 0,5 шт.

Зелень кинзы – 1 пучок

Лимонный сок – 2 столовые ложки

Соль – по вкусу

Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Креветок отварить в течение 12 минут в подсоленной воде, остудить и отделить мясо. Креветочное мясо сбрызнуть лимонным соком и выложить на блюдо.

Оливки разрезать пополам, удалить косточки, а мякоть разложить вокруг креветок. Салат заправить смесью растительного масла с соком, выжатым из половины апельсина, и украсить зеленью базилика.

## *Вариант 10*

Креветки – 500 г

Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Зеленый горошек – 2–3 столовые ложки
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Креветок отварить, удалить панцири, отделить мясо, мелко нарезать и сбрызнуть его лимонным соком.

Картофель очистить от кожуры и нарезать кубиками. Яйца мелко порубить. Смешать креветки с картофелем и яйцами, добавить зеленый горошек, посолить по вкусу, перемешать и заправить майонезом.

## *Вариант 11*

Креветки – 500 г
Лук-порей – 1 стебель
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Огурец свежий – 1 шт.
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 2 чайные ложки
Масло растительное – 1–2 столовые ложки

Креветок отварить в подсоленной воде, затем остудить, отделить мясо и сбрызнуть его лимонным соком. Лук-порей нарезать тонкими кружочками, смешать с рубленой зеленью и измельченным огурцом, добавить мелко нарезанных креветок, посолить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 12*

Креветки – 400 г
Рис отварной – 1 неполный стакан
Грибы отварные – 150 г Яблоко – 1 шт.
Груша – 1 шт.
Листовой салат – 1 пучок
Зелень петрушки – 1 пучок
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Креветок отварить в подсоленной воде, остудить, отделить мясо и сбрызнуть его уксусом.

Грибы, салат и зелень нашинковать. Яблоко и грушу натереть

на крупной терке.

Смешать измельченных креветок с рисом, грибами, салатом и зеленым укропом, добавить яблоко и грушу, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 13*

Мясо креветок, консервированное в рассоле – 100 г
Кабачок небольшой – 1 шт.
Соль – по вкусу
Томатный соус острый – 1 столовая ложка
Рассол креветочный – 2 столовые ложки
Майонез – 3–4 столовые ложки

Кабачок почистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать небольшими кубиками. Мясо креветок вынуть из банки, мелко нарезать и смешать с кабачком. Приготовить соус для заправки, смешав томатный соус с креветочным рассолом и майонезом. Салат посолить по вкусу и заправить приготовленным соусом.

### *Вариант 14*

Мясо креветок консервированное – 150 г
Кочанный салат – 250 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Рассол из банки с креветками – 2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана

Кочанный салат мелко нашинковать. Огурцы и яблоко нарезать тонкой соломкой. Креветок нарезать маленькими кусочками, смешать с зеленым салатом, огурцами и яблоком, посолить, поперчить и заправить соусом, приготовленным из сметаны с добавлением уксуса и креветочного рассола. Салат посыпать рубленым зеленым луком и укропом.

### *Вариант 15*

Креветки – 300 г

Салат кочанный – 200 г
Кукуруза консервированная – 2/3 стакана
Мандарины – 2 шт.
Соль и молотый перец – по вкусу
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Сок половины апельсина

Креветок отварить в подсоленной воде, добавив столовую ложку лимонного сока, в течение двух минут с момента закипания. Остудить, отделить мясо и выложить на блюдо. Вокруг креветок выложить кольцо из кукурузы и нашинкованного зеленого салата. Смешать столовую ложку лимонного сока с апельсиновым соком и сметаной. Приготовленной смесью заправить салат. Мандарины почистить, разделить на дольки и украсить ими блюдо.

# Салаты с мясом мидий

Мидий, как и крабов, можно приобрести в магазинах в виде консервов.

### *Вариант 1*

Мясо мидий – 200 г
Сыр твердый – 200 г
Редис – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Листовой салат – 1 пучок
Соль и сахар – по вкусу
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Масло растительное – 4 столовые ложки

Раковины мидий хорошо промыть в холодной воде, а затем отварить в течение 15–20 минут, пока раковины не раскроются. Мидии вынуть из воды, остудить, раковины удалить, а мясо измельчить. Сыр натереть на крупной терке. Редис, яблоко и репчатый лук нарезать кубиками. Смешать мидии с сыром, редисом, луком и яблоком, добавить нашинкованный салат, посолить, посыпать сахаром, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 2*

Мясо мидий – 200 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Мидии отварить, как в предыдущем рецепте. Мясо измельчить, смешать с мелко нарезанными огурцами и зеленым луком, посолить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 3*

Мясо мидий – 200 г
Рис вареный – 0,5 стакана
Яйца вареные – 2 шт.
Огурцы свежие – 6 шт.
Чеснок – 2 зубчика
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Оливки, консервированные без косточек – 0,5 стакана
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Мясо мидий нарезать небольшими кусочками, смешать с рисом, рублеными яйцами и нашинкованными огурцами, добавить толченый чеснок, посолить, сбрызнуть лимонным соком, тщательно перемешать и заправить майонезом. Украсить салат оливками и веточками базилика.

### *Вариант 4*

Мясо мидий – 200 г
Салат листовой – 200 г
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Мед – 2 чайные ложки
Апельсиновый сок – 3 столовые ложки
Оливки – 6–7 шт.
Зелень базилика – 1 маленький пучок
Соль – по вкусу
Масло оливковое – 2 столовые ложки

Листьями салата выложить дно блюда. Остальные листья нашинковать и выложить на блюдо. Сверху положить нарезанное кусочками мясо мидий. Предварительно его нужно посолить и полить лимонным соком. Приготовить заправку: смешать мед с апельсиновым соком, добавить оливковое масло и тщательно взбить. Этим соусом полить мидии. Украсить оливками и веточками базилика.

### *Вариант 5*

Мясо мидий – 150 г
Яйца вареные – 3 шт.
Зелень петрушки и сельдерея – по 1 пучку
Лук зеленый – 1 маленький пучок
Соль и перец молотый – по вкусу

Масло оливковое – 1–2 столовые ложки

Мидии нарезать небольшими кусочками, смешать с рублеными яйцами, луком и зеленью, посолить, поперчить и заправить оливковым маслом.

### *Вариант 6*

Мясо мидий – 150 г
Фасоль стручковая вареная – 200 г
Морковь – 1 шт.
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Лук зеленый – 1 пучок
Сметана – 3–4 столовые ложки

Мясо мидий полить яблочным уксусом и выдержать 20 минут. Затем мидии и стручковую фасоль нарезать небольшими кусочками, смешать с натертой на крупной терке морковью и рубленым луком, посолить, поперчить и заправить салат сметаной.

### *Вариант 7*

Мясо мидий – 100 г
Салат листовой – 1 пучок
Зелень петрушки – 1 пучок
Огурец свежий – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное -1-2 столовые ложки

Мясо мидий, салат и зелень мелко порубить. Яблоко натереть на терке. Огурец нашинковать мелкой соломкой. Смешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

# Салаты с мясом раков

Перед варкой раков нужно тщательно промыть, а затем опустить в подсоленную кипящую воду. Варить с добавлением головки репчатого лука и небольшого количества зелени. Готовность раков определяется по покраснению их панциря.

## *Вариант 1*

Раки – 15–20 шт.
Картофель отварной – 2–3 шт.
Зеленый горошек консервированный – 4–5 столовых ложек
Огурцы свежие – 2 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Раков отварить до готовности, остудить и очистить от панциря. Мякоть шеек и клешней нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь почистить и нарезать кубиками. Также нарезать кубиками яблоко и огурцы. Смешать подготовленные компоненты, добавить зеленый горошек и рубленый зеленый лук, посолить по вкусу и заправить майонезом.

## *Вариант 2*

Раки – 20 шт.
Кальмары – 3–4 шт.
Креветки – 400 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Чеснок – 1–2 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Раков отварить, как в предыдущем рецепте, мякоть нарезать небольшими кусочками. Отдельно отварить кальмаров и креветок. Мясо кальмаров и креветок также нарезать небольшими кусочками. Смешать все морепродукты, посолить и поперчить по вкусу. Чеснок растереть с солью, смешать с растительным маслом и этой заправкой полить салат. Посыпать мелко нарубленной зеленью.

### *Вариант 3*

Раки – 20 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Корень сельдерея вареный – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Сметана – 4 столовые ложки

Раков отварить до готовности, снять панцирь, мякоть отделить и мелко нарезать. Морковь и корень сельдерея почистить и нарезать кубиками. Лук-порей и репчатый лук нарезать кольцами. Зелень мелко порубить. Смешать подготовленные овощи с раками и зеленью, посолить, сверху положить кольца репчатого лука и заправить салат смесью растительного масла со сметаной.

### *Вариант 4*

Раки – 20 шт.
Редис – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Чеснок – 2 зубчика
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Раков отварить до готовности, остудить, снять панцири, мясо нарезать небольшими кусочками. Редис нашинковать. Лук, зелень и чеснок мелко порубить. Смешать подготовленные компоненты, посолить и заправить сметаной.

### *Вариант 5*

Раки – 20 шт.
Крабовые палочки – 1 упаковка
Яйца вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 100 г
Лук репчатый – 2 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Раков отварить, как в предыдущих рецептах. Мясо раков и крабовые палочки нарезать небольшими кусочками. Яйца и зеленый лук порубить. Лук репчатый почистить и мелко нарезать. Смешать все компоненты салата, посолить по вкусу и заправить майонезом.

### *Вариант 6*

Раки – 10 шт.
Крабовые палочки – 1 упаковка
Консервированная кукуруза – 100 г
Зеленый горошек консервированный – 4–5 столовых ложек
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу Майонез – 0,5 стакана

У отваренных раков удалить панцири, мясо нарезать небольшими кусочками. Крабовые палочки также мелко нарезать. Смешать раков с крабовыми палочками, кукурузой и горошком, посолить по вкусу и заправить майонезом. Салат посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 7*

Раки – 15 шт.
Картофель отварной – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Чеснок -2-3 зубчика
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Раков отварить до готовности, остудить, снять панцири, отделить мясо и нарезать кусочками. Картофель, огурцы и яйца мелко нарезать. Смешать овощи с мясом раков, добавить толченый чеснок, посолить, тщательно перемешать и заправить растительным маслом. Салат посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 8*

Раки —10 шт.
Грибы тушеные – 150 г
Фасоль отварная – 0,5 стакана

Морковь вареная – 1 шт.
Яйцо вареное – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Раков отварить, как в предыдущих рецептах. Снять панцири, отделить мясо, нарезать маленькими кусочками и смешать с грибами, фасолью, мелко нарубленной морковью и яйцами. Затем добавить нарубленный зеленый лук, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 9*

Раки – 500 г
Зеленый горошек – 1 стакан
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 3–4 столовые ложки

Раков отварить как в предыдущих рецептах, отделить мясо, измельчить и смешать с зеленым горошком, мелко нарубленным репчатым луком и тертой морковью. Салат посолить и заправить майонезом.

# Салаты с морской капустой

### *Вариант 1*

Морская капуста – 400 г
Филе сельди – 200 г
Лук репчатый – 2 шт.
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Морскую капусту отварить до готовности в большом количестве воды, откинуть на сито и промыть холодной водой. Филе сельди нарезать маленькими кусочками. Лук почистить и нарезать соломкой. Смешать все компоненты, при необходимости посолить по вкусу и заправить растительным маслом.

### *Вариант 2*

Морская капуста – 250 г
Рыба отварная – 150 г
Картофель вареный – 3 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Морскую капусту отварить в течение 30 минут в большом количестве воды, откинуть на сито, промыть холодной водой и нашинковать. Рыбу нарезать небольшими кусочками. Картофель и морковь почистить и нашинковать соломкой. Репчатый лук также нашинковать соломкой. Все компоненты смешать, посолить и заправить майонезом.

### *Вариант 3*

Морская капуста – 400 г
Яйца вареные – 4 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Сок лимонный – 1 столовая ложка
Майонез – 4–5 столовых ложек

Морскую капусту отварить, как в предыдущих рецептах. Яйца и репчатый лук нарезать соломкой. Смешать морскую капусту с

яйцами и луком, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и заправить майонезом.

### *Вариант 4*

Капуста морская – 300 г
Лук репчатый – 100 г
Корень сельдерея – 100 г
Морковь – 100 г
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Морскую капусту отварить в течение 25–30 минут в большом количестве воды, откинуть на сито и промыть холодной водой. Репчатый лук, корень сельдерея и морковь почистить, нарезать тонкой соломкой и отдельно немного обжарить на растительном масле. Смешать все подготовленные компоненты, посолить по вкусу, влить лимонный сок, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

### *Вариант 5*

Морская капуста – 300 г
Яблоки – 2 шт.
Чернослив – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки
Соль и сахар – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Морскую капусту отварить, как в предыдущем рецепте. Чернослив отварить до мягкости, остудить, удалить косточки, мякоть мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке.

Лук почистить, нарезать соломкой, положить на сито, обдать кипятком и остудить. Смешать все компоненты, посолить и подсластить, заправить растительным маслом и посыпать молотыми орехами.

### *Вариант 6*

Морская капуста консервированная – 100 г
Морковь вареная – 1 шт.

Свекла вареная – 1 шт.
Картофель, отваренный в кожуре – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки

Морковь, свеклу и картофель почистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой. Смешать морскую капусту с подготовленными овощами, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 7*

Морская капуста – 300 г
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Морскую капусту отварить, как в предыдущих рецептах. Огурцы и репчатый лук нашинковать соломкой, смешать с морской капустой, посолить по вкусу, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом.

### *Вариант 8*

Морская капуста консервированная – 100 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Картофель и репчатый лук почистить и нарезать соломкой. Яйца порубить, смешать морскую капусту с картофелем, луком и яйцами, посолить, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

### *Вариант 9*

Морская капуста – 200 г

Творог – 400 г
Чеснок -2-3 зубчика
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Морскую капусту отварить в большом количестве воды в течение 30 минут, откинуть на сито и промыть холодной водой. Затем капусту очень мелко нарезать, смешать с творогом и посолить по вкусу. Чеснок почистить, растолочь с солью и смешать со сметаной. Приготовленной заправкой полить салат.

## *Вариант 10*

Морская капуста – 200 г
Корень пастернака – 150 г
Морковь – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Рис отварной – 2/3 стакана
Соль – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки

Морскую капусту отварить, как в предыдущем рецепте. Корень пастернака, морковь и репчатый лук почистить, нашинковать соломкой и пассеровать в растительном масле. Затем смешать пассерованные овощи с измельченной морской капустой и рисом, посолить, тщательно перемешать и заправить растительным маслом.

## *Вариант 11*

Морская капуста – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Яблочный уксус – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки

Морскую капусту отварить, как в предыдущих рецептах. Лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в растительном масле. Яблоко нарезать тонкой соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, полить уксусом и заправить растительным маслом.

## *Вариант 12*

Морская капуста – 300 г
Корень сельдерея – 100 г
Чернослив – 200 г
Грецкие орехи очищенные – 0,5 стакана
Соль – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки

Морскую капусту отварить, как в предыдущих рецептах, затем нарезать небольшими полосками. Корень сельдерея почистить, натереть на крупной терке и пассеровать на растительном масле. Чернослив отварить до мягкости, остудить, удалить косточки, мякоть нарезать маленькими кусочками. Орехи мелки нарезать. Смешать все компоненты, посолить и заправить растительным маслом.

## *Вариант 13*

Морская капуста консервированная – 250 г
Картофель вареный – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Репа вареная – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Масло растительное – 5–6 столовых ложек

Вареные овощи почистить и нарезать маленькими кубиками. Репчатый лук и соленые огурцы мелко порубить. Смешать морскую капусту с подготовленными вареными овощами и луком, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и посыпать рубленой зеленью сельдерея.

## *Вариант 14*

Морская капуста – 300 г
Кочанный салат – 300 г
Свиной жир – 60 г
Куриный бульон – 1 стакан
Вино белое – 2 столовые ложки
Крахмал картофельный – 1 столовая ложка с горкой
Соль и сахар – по вкусу

Морскую капусту нашинковать соломкой, отварить в течение 15 минут и откинуть на сито. Кочанный салат также

нашинковать, положить на сковороду со свиным жиром, быстро обжарить, затем влить половину куриного бульона, положить соль и немного потушить под крышкой. Затем салат вынуть и остудить. В ту же сковороду положить морскую капусту и также обжарить в свином жире, затем влить оставшийся бульон, добавить вино, положить сахар, тщательно перемешать и на слабом огне довести капусту до кипения. В кипящую капусту влить заранее приготовленный, разведенный в небольшом количестве воды, крахмал. Еще раз перемешать, довести до кипения, снять с огня и остудить. На блюдо выложить горку морской капусты, вокруг нее выложить приготовленный салат. Украсить блюдо свежей зеленью.

# Салаты с мясом и мясными продуктами

# Салаты с говядиной

## *Вариант 1*

Отварная говядина – 300 г
Филе сельди – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Свекла вареная – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Яблоко – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Корень хрена тертый – 1 столовая ложка
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Майонез – 2/3 стакана

Говядину и сельдь нарезать небольшими кусочками. Картофель и свеклу почистить и нарезать соломкой. Яйца порубить, яблоко натереть на крупной терке, соленые огурцы нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком, тщательно перемешать и заправить смесью майонеза с тертым хреном. Посыпать салат рубленой зеленью.

## *Вариант 2*

Говядина отварная – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Уксус – 1 столовая ложка
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Мясо и соленые огурцы нарезать маленькими кусочками. Репчатый лук почистить, и также мелко нарезать. Зеленый лук порубить. Смешать мясо с овощами, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить майонезом.

## *Вариант 3*

Отварная говядина – 200 г
Редька черная – 300 г
Лук репчатый – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 1 неполный стакан

Редьку почистить, натереть на крупной терке и выдержать 20 минут в холодной воде для удаления горечи. После этого откинуть на сито и дать стечь воде. Мясо нарезать маленькими кусочками. Лук репчатый и яйца почистить и мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить, заправить майонезом и украсить веточками петрушки.

## *Вариант 4*

Говядина отварная – 400 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры свежие – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Картофель и репчатый лук почистить и нарезать соломкой. Два яйца мелко порубить. Мясо нарезать маленькими кусочками. Смешать подготовленные компоненты, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат посыпать рубленой зеленью, украсить дольками вареного яйца и кружочками помидоров.

## *Вариант 5*

Говядина отварная – 400 г
Филе скумбрии слабосоленой – 200 г
Картофель вареный – 3 шт.
Огурцы маринованные – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Яблоки кислые – 2 шт.
Помидоры свежие -2-3 шт.
Капуста цветная – 400 г

Морковь вареная – 2 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 маленькому пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Хрен тертый – 1 неполная столовая ложка
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Сметана – 1 неполный стакан
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нарезать маленькими кусочками. Картофель и морковь нарезать небольшими кубиками и слегка обжарить в растительном масле. Репчатый лук почистить, мелко нарезать и также обжарить в растительном масле. Мелко порубить вареные яйца. Огурцы, помидоры и яблоки с кожурой нарезать маленькими кусочками. Смешать все подготовленные компоненты, добавить нарезанную небольшими кусочками скумбрию и мясо, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Смешать хрен с уксусом и сметаной и залить этой заправкой салат. Посыпать рубленой зеленью и украсить веточками.

## *Вариант 6*

Говядина отварная – 400 г
Капуста – 500 г
Шампиньоны отварные – 150 г
Морковь вареная – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Яйца вареные – 2 шт.
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана

Капусту разобрать на листья, отварить в подсоленной воде до готовности, откинуть на сито, остудить и нарезать соломкой. Морковь и репчатый лук почистить и также нарезать соломкой. Отварное мясо и грибы нарезать небольшими удлиненными полосочками. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить и заправить смесью сметаны с уксусом. Украсить салат дольками вареных яиц.

Вариант 7

Отварная говядина – 400 г Редька – 2 шт.

Лук репчатый – 2 шт.

Орехи грецкие очищенные – 1 стакан Соль и перец молотый – по вкусу Масло растительное – 2 столовые ложки Лимонный сок – 1 столовая ложка Майонез – 0,5 стакана

Грецкие орехи мелко нарезать. Мясо нарезать маленькими тонкими ломтиками. Редьку почистить и натереть на крупной терке. Смешать мясо с редькой и орехами, посолить и поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и выложить в салатник, заправить майонезом. Лук репчатый почистить, нарезать кольцами и пассеровать на растительном масле до золотистого цвета. Перед подачей на стол салат украсить кольцами обжаренного лука.

### *Вариант 8*

Говядина отварная – 300 г
Кальмары вареные – 200 г
Рис отварной – 1 стакан
Морковь вареная – 3 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Помидоры – 2 шт.
Перец сладкий консервированный – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 1 маленькая банка
Зеленый лук – 50 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и молотый перец – по вкусу
Майонез – 1 стакан

Мясо нарезать маленькими кусочками. Кальмаров очистить от пленки, промыть холодной водой, обсушить и нарезать соломкой. Морковь натереть на крупной терке. Помидоры и сладкий перец нарезать соломкой. Зеленый лук, петрушку и укроп мелко порубить. Смешать мясо с кальмарами, рисом, рублеными яйцами и подготовленными овощами, добавить зеленый горошек, лук и рубленую зелень. Салат посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 9*

Говядина отварная – 200 г
Свинина отварная – 200 г
Печень трески консервированная – 1 банка
Рис отварной – 1 неполный стакан
Зеленый горошек консервированный – 4–5 столовых ложек
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу

Масло растительное -1-2 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Репчатый лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле. Мясо нарезать маленькими кусочками. Печень трески нарезать такими же маленькими кусочками. Смешать мясо и печень с рисом, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, перемешать и заправить майонезом. Салат посыпать рубленой зеленью и украсить кольцами пассерованного лука.

## *Вариант 10*

Говядина отварная – 300 г
Капуста цветная отварная – 300 г
Корень пастернака вареный – 100 г
Морковь вареная – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль и молотый перец – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана
Сметана – 1/3 стакана

Мясо и цветную капусту нарезать маленькими кусочками. Корень пастернака и морковь почистить и натереть на крупной терке. Яйца и зеленый лук мелко порубить. Смешать мясо с капустой, морковью и пастернаком, добавить рубленые яйца и зеленый лук, посолить, поперчить, перемешать и заправить смесью майонеза со сметаной. Салат украсить кружочками красных помидоров.

## *Вариант 11*

Говядина отварная – 300 г
Баклажаны – 4 шт.
Шампиньоны отварные – 250 г
Лук репчатый – 2 шт.
Чеснок – 4 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Мука -1-2 столовые ложки
Уксус столовый – 1–1,5 столовые ложки
Масло растительное – 1 /3 стакана
Сметана – 0,5 стакана

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле. Затем жареные баклажаны сложить в миску, добавить мелко нарубленный чеснок, влить уксус и перемешать.

Репчатый лук почистить, нарезать кольцами и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Мясо и грибы нарезать маленькими кусочками и перемешать. В салатник выложить баклажаны, затем мясо с грибами, слегка посолить и поперчить и заправить сметаной. Поверх салата выложить кольца жареного лука.

## *Вариант 12*

Говядина жареная – 300 г
Лапша быстрого приготовления – 100 г
Перец сладкий – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 1 столовая ложка
Корейская морковка – 100 г
Побеги бамбука консервированные – 100 г
Чеснок – 3 зубчика
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль и молотый перец – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Горчица – 2 чайные ложки
Базилик молотый – 1 чайная ложка
Соевый соус – 1 столовая ложка
Масло растительное – 4 полные столовые ложки

Лапшу залить кипятком и выдержать под крышкой 10 минут до полного набухания, а затем остудить. Говядину нарезать маленькими кусочками. Перец и помидоры также мелко нарезать. Репчатый лук почистить, порубить и обжарить в растительном масле. Смешать мясо с остывшей лапшой, измельченным перцем и помидорами, добавить жареный лук, корейскую морковку и нашинкованный бамбук, посолить, поперчить, посыпать базиликом и тщательно перемешать. Чеснок раздавить, добавить уксус, горчицу и соевый соус, хорошо перемешать, влить растительное масло и еще раз тщательно перемешать, приготовленной заправкой полить салат и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 13*

Тушеная говядина – 400 г
Картофель вареный – 4–5 шт.
Капуста брокколи вареная – 300 г
Морковь вареная – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Лук зеленый – 100 г
Соль и молотый перец – по вкусу
Горчица – 1 чайная ложка
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Майонез – 2/3 стакана

Говядину и капусту нарезать маленькими кусочками. Картофель, морковь и соленые огурцы также мелко нарезать. Смешать подготовленные компоненты, добавить рубленые яйца и зеленый лук, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, тщательно перемешать и заправить майонезом, смешанным с горчицей.

## *Вариант 14*

Говядина копченая – 300 г
Фасоль консервированная – 1 банка
Свекла вареная небольшая – 1 шт.
Чеснок – 4–5 зубчиков
Яблоко – 1 шт.
Корень пастернака – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Чеснок растереть с солью, смешать с майонезом и поставить в холодильник на полчаса. Говядину нарезать маленькими кусочками и смешать с фасолью. Свеклу и яблоко почистить, натереть на крупной терке и добавить к мясу с фасолью. Корень пастернака почистить, натереть на средней терке и также добавить в салат. Все смешанные продукты тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить чесночным майонезом. Салат посыпать рубленым зеленым луком.

# Салаты с телятиной

## *Вариант 1*

Телятина отварная без костей – 300 г
Рис отварной – 1 стакан
Помидоры – 4 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Брынза – 100 г Яйца вареные – 3 шт.
Зелень сельдерея – 1 маленький пучок
Соль и черный молотый перец – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Паприка молотая – 2 чайные ложки
Масло растительное – 6–7 столовых ложек

Телятину нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом и рублеными яйцами, добавить мелко нарезанные помидоры и сладкий перец, посолить, поперчить и хорошо перемешать, чеснок раздавить, смешать с лимонным соком и растительным маслом, добавить молотую паприку, тщательно перемешать и полить приготовленной заправкой салат. Брынзу предварительно вымочить в холодной воде, обсушить, натереть на терке и посыпать ею салат, украсить веточками сельдерея.

## *Вариант 2*

Телятина отварная без костей – 400 г
Шампиньоны отварные – 200 г
Помидоры – 3 шт.
Рис отварной – 2/3 стакана
Сыр "Российский" – 100 г
Яйца вареные – 3 шт.
Зелень кинзы – 1 пучок
Перец сладкий красный – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу
Масло растительное – 6 столовых ложек
Чеснок – 3 зубчика

Половину кусочка сыра нарезать тонкой соломкой, вторую половину натереть на средней терке. Телятину и шампиньоны

нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом и с двумя рублеными яйцами, добавить мелко нарезанные помидоры и нашинкованный соломкой сыр. Массу тщательно перемешать, посолить, поперчить, еще раз перемешать и выложить горкой в салатник. Чеснок раздавить, смешать с растительным маслом и этим чесночным маслом заправить салат. Репчатый лук почистить, нарезать тонкими кольцами и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Сладкий перец нарезать тонкими кольцами. Оставшееся яйцо нарезать тонкими дольками. Салат посыпать рубленой кинзой, украсить дольками вареного яйца, кольцами пассерованного лука и сладкого перца.

## *Вариант 3*

Телятина запеченная – 350 г
Капуста краснокочанная – 400 г
Лук репчатый – 2 шт.
Вино виноградное – 0,5 стакана
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Зелень кинзы и петрушки – по 1 маленькому пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 5 столовых ложек
Апельсиновый сок —1/3 стакана

Капусту тонко нашинковать, положить в кастрюлю, посолить, поперчить, влить лимонный соки виноградное вино и тушить на маленьком огне под крышкой до полной готовности. На это уйдет 30–40 минут. Репчатый лук нарезать кольцами, отдельно обжарить в двух столовых ложках растительного масла, переложить в капусту и тушить вместе с капустой. Телятину нарезать тонкими ломтиками. На блюдо выложить охлажденную капусту с луком, заправить смесью растительного масла с апельсиновым соком. На капусту выложить ломтики телятины и украсить свежей зеленью.

# Салаты с бараниной

## *Вариант 1*

Отварная баранина – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 3–4 столовые ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Соус томатный – 1 столовая ложка
Майонез – 6–7 столовых ложек

Баранину отделить от костей и нарезать маленькими кусочками. Картофель почистить, нарезать соломкой, смешать с мясом, добавить зеленый горошек, рубленые яйца и мелко нарезанные соленые огурцы. Салат посолить, поперчить и тщательно перемешать, заправить смесью майонеза с томатным соусом, украсить веточками укропа.

## *Вариант 2*

Баранина отварная – 500 г
Свекла вареная – 1 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Лук репчатый – 3 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Перец красный жгучий – 1 маленький стручок
Соль – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 2 столовые ложки
Майонез – 1 неполный стакан

Морковь и свеклу почистить и натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими кольцами, зелень петрушки и укропа мелко порубить. Мякоть баранины нарезать маленькими кусочками, смешать с вареными овощами и рубленой зеленью, посолить и заправить смесью растертого жгучего перца с уксусом и растительным маслом. Салат поставить в холодильник и выдержать 30–40 минут. Перед подачей на стол салат заправить майонезом и украсить кольцами лука.

### *Вариант 3*

Баранина отварная – 300 г
Фасоль цветная вареная – 1 неполный стакан
Зеленый горошек – 3 столовые ложки
Помидоры зеленые соленые – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Корень пастернака – 1 шт.
Перец сладкий красный – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Баранину нарезать небольшими кусочками, смешать с фасолью, рубленым репчатым луком и зеленым горошком. В салат добавить мелко нарезанные зеленые помидоры и натертый на средней терке корень пастернака. Всю массу тщательно перемешать, посолить, сбрызнуть лимонным соком и заправить майонезом. У красных перцев удалить семена, мякоть нарезать тонкими кольцами и украсить ими салат.

### *Вариант 4*

Отварная баранина без костей – 200 г
Картофель вареный – 4 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Помидоры – 2 шт.
Яйца вареные – 4 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Базилик молотый – 1 чайная ложка с верхом
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки

Мелко нарезать баранину, картофель, огурцы и помидоры. Яйца порубить, смешать все подготовленные продукты, посолить и поперчить. Приготовить заправку: чеснок растереть с солью, влить постепенно растительное масло, добавить молотый базилик, тщательно перемешать и заправить этой смесью салат.

# Салаты со свининой

## *Вариант 1*

Свинина отварная – 500 г
Филе сельди – 250 г
Картофель, отваренный в кожуре – 4 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Огурцы соленые – 3 шт.
Яблоко кислое – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Корень хрена, натертый на мелкой терке – 1 столовая ложка
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Горчица – 1 столовая ложка Сметана – 2/3 стакана

Картофель и яйца почистить и нарезать соломкой. Также соломкой нарезать яблоко с кожурой и соленые огурцы. Свинину и филе сельди нарезать удлиненными кусочками. Смешать подготовленные продукты, посолить и поперчить. Приготовить заправку: смешать уксус с хреном и горчицей, добавить понемногу сметану, тщательно перемешать и залить этим соусом салат.

## *Вариант 2*

Отварная свинина – 500 г
Корень сельдерея вареный – 1 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Репчатый лук – 2 шт.
Морская капуста консервированная – 100 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Масло растительное – 5 столовых ложек

Свинину нарезать маленькими кусочками. Корень сельдерея и морковь почистить и натереть на крупной терке. Смешать мясо с вареными овощами, добавить мелко нарубленный репчатый лук и морскую капусту, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить растительным маслом, смешанным с толченым чесноком.

### *Вариант 3*

Свинина отварная – 350 г
Морковь вареная – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Помидоры свежие – 2 шт.
Макароны – 300 г
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Яйцо сырое – 1 шт.
Мука – 3 столовые ложки с верхом
Масло сливочное – 3 столовые ложки
Молоко – 0,25 стакана
Сметана – 0,5 стакана

Макароны поломать кусочками и отварить в подсоленной воде до готовности, предварительно добавив в воду столовую ложку растительного масла. Готовые макароны откинуть на сито и остудить. Морковь почистить и натереть на крупной терке. Помидоры мелко нарезать. Мясо нарезать небольшими кусочками, смешать с макаронами, добавить морковь и помидоры, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Репчатый лук почистить, нарезать кольцами, положить на сито и обдать кипятком. Приготовить заправку: растопить сливочное масло на очень маленьком огне, постепенно при постоянном помешивании добавить в масло муку, затем также постепенно влить молоко, довести до кипения, влить растертый сырой яичный желток, тщательно перемешать и проварить 5–7 минут. В охлажденную смесь влить сметану, посолить и поперчить, тщательно перемешать и залить салат. Перед подачей на стол салат посыпать зеленью петрушки и украсить кольцами лука.

### *Вариант 4*

Отварная свинина – 300 г
Маринованные грибы – 200 г
Яблоки – 2 шт.
Сыр – 100 г
Зеленый лук – 1 небольшой пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Грибы мелко нашинковать. Яблоки натереть на крупной терке. На блюдо

выложить ломтики мяса, на мясо выложить тертые яблоки, затем грибы. Салат посыпать натертым на мелкой терке сыром, полить майонезом и посыпать рубленым зеленым луком.

### *Вариант 5*

Свинина отварная – 300 г
Капуста тушеная – 400 г
Картофель вареный – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 4 столовые ложки
Яйца вареные – 4 шт.
Яблоко – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 маленькому пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Отварную свинину нарезать маленькими ломтиками, смешать с тушеной капустой, добавить мелко нарезанный картофель, зеленый горошек, рубленые яйца и натертое на крупной терке яблоко. Салат посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 6*

Свинина отварная нежирная – 350 г
Рис отварной – 0,5 стакана
Морковь вареная – 2 шт.
Свекла вареная небольшая – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Корень пастернака вареный – 100 г
Зелень петрушки – 1 пучок
Лук зеленый – 1 пучок
Чеснок – 4 зубчика
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Яйца вареные крутые – 3 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Соевый соус – 1 столовая ложка
Горчица – 1 чайная ложка
Кетчуп острый – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Морковь, свеклу и пастернак почистить и нашинковать соломкой. Репчатый лук также нарезать соломкой. Свинину нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом, вареными

овощами и луком, добавить рубленую петрушку и зеленый лук, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Приготовить заправочный соус: чеснок раздавить, смешать с лимонным соком, добавить горчицу и соевый соус и тщательно перемешать. Приготовленную смесь соединить с майонезом, добавить столовую ложку кетчупа, все хорошо перемешать и заправить этим соусом салат. Раскрошить желтки вареных яиц и посыпать этой крошкой салат. Из яичных белков вырезать фигурки и украсить ими салат.

### *Вариант 7*

Свинина отварная – 400 г
Картофель вареный – 3 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Корень пастернака вареный – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 маленький пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Корень хрена тертый – 2 столовые ложки
Масло растительное – 2 столовые ложки
Молоко топленое – 2 столовые ложки
Сметана – 1 стакан

Мясо, вареные овощи и репчатый лук нарезать маленькими кусочками, смешать, посолить и поперчить, выложить в салатник. Смешать лимонный сок с растительным маслом, влить сметану и топленое молоко, перемешать, а затем добавить натертый на мелкой терке хрен, еще раз тщательно перемешать и заправить этим соусом салат. Украсить веточками свежей зелени.

### *Вариант 8*

Свинина отварная – 400 г
Капуста квашеная – 400 г
Лук репчатый – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яблоки – 2 шт.
Соль и молотый перец – по вкусу
Кинза молотая – 1 чайная ложка с верхом
Майонез – 0,5 стакана

Свинину нарезать маленькими кусочками, смешать со слегка отжатой квашеной капустой и мелко нарезанным луком, перцем и огурцами, добавить тертое яблоко, посолить, поперчить, посыпать кинзой, тщательно перемешать и заправить салат майонезом.

# Салаты с субпродуктами

### *Вариант 1*

Язык говяжий или свиной отварной – 300 г
Зеленый горошек консервированный – 100 г
Рис отварной – 1 стакан
Яйца вареные – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Язык почистить, нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом и зеленым горошком, добавить рубленые яйца и мелко нарезанный лук, посолить, тщательно перемешать, заправить майонезом и посыпать рубленой петрушкой.

### *Вариант 2*

Язык говяжий отварной – 300 г
Перец красный – 2 шт.
Огурцы маринованные – 2 шт.
Помидоры свежие – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Перец очистить от семян и нарезать соломкой. Язык, огурцы и помидоры также нарезать соломкой. Смешать подготовленные продукты, посолить и поперчить, заправить сметаной и посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 3*

Язык свиной – 400 г
Лук репчатый – 3 шт.
Огурцы соленые – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Соль – по вкусу
Перец черный горошком – 6–7 шт.

Лавровый лист – 1 шт.
Масло растительное – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Язык отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, почистить и нарезать небольшими ломтиками. Репчатый лук почистить, нарезать кольцами, положить на сито и обдать кипятком. Огурцы нарезать кружочками. На середину блюда выложить ломтики языка, вокруг положить кружочки огурцов и кольца лука. Овощи слегка полить растительным маслом, язык заправить майонезом и посыпать рубленым зеленым луком.

## *Вариант 4*

Печень говяжья жареная – 300 г
Редис – 500 г
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Печень очень мелко нарезать. Редис также мелко нарезать. Смешать редис с печенью, посолить, поперчить, заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Вариант 5
Печень говяжья отварная – 400 г
Яйца вареные – 2–3 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Рис отварной – 2/3 стакана
Зелень сельдерея – 1 пучок
Чеснок – 3–4 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 2 чайные ложки
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Морковь и лук почистить и нарезать мелкими кубиками, смешать с мелко нарезанной печенью, рисом, рублеными яйцами и зеленью, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и поставить на полчаса в холодильник. Чеснок раздавить, добавить горчицу и соль, смешать с майонезом и тщательно перемешать. Приготовленной заправкой полить салат перед подачей на стол.

## *Вариант 6*

Рубец отварной – 400 г
Лук репчатый – 2 шт.
Соленые огурцы – 4 шт.
Капуста квашеная – 400 г
Масло растительное – 2 столовые ложки
Корень хрена тертый – 2 столовые ложки
Уксус столовый -3-4 столовые ложки

Репчатый лук почистить, нарезать соломкой и смешать с квашеной капустой, добавить нарезанные соломкой соленые огурцы, тщательно перемешать и заправить растительным маслом. В центр блюда выложить нарезанный крупными ломтиками рубец, вокруг выложить приготовленный салат. Приготовить соус из тертого хрена и уксуса и полить им рубец.

# Салаты с куриным мясом

### *Вариант 1*

Мясо куриное отварное – 400 г
Грибы отварные – 150 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Корень сельдерея вареный – 150 г
Соленые огурцы – 2 шт.
Соль – по вкусу
Горчица – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Мясо и грибы нарезать маленькими кусочками. Картофель и корень сельдерея почистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить и заправить смесью майонеза с горчицей.

### *Вариант 2*

Мясо куриное отварное – 300 г
Салат листовой – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Огурцы свежие – 3 шт.
Яблоко – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 2 чайные ложки
Майонез – 0,5 стакана

Салат, зеленый лук и огурцы мелко нашинковать. Яблоко натереть на крупной терке. Мясо нарезать тонкими полосками. Смешать все компоненты, посолить, поперчить и заправить смесью майонеза и горчицы.

### *Вариант 3*

Мясо отварное куриное – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Огурцы свежие – 3 шт.
Зеленый горошек консервированный – 3–4 столовые ложки
Салат листовой – 50 г

Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 5–6 столовых ложек

Мясо отделить от костей и нарезать маленькими кусочками. Картофель почистить и нарезать кубиками. Листовой салат и зеленый лук мелко нашинковать. Два свежих огурца также нарезать мелкими кубиками. Смешать мясо с картофелем, огурцами, зеленым горошком, зеленым салатом и луком, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить майонезом. Украсить салат дольками вареных яиц и кружочками оставшегося огурца.

### *Вариант 4*

Мясо куриное отварное – 300 г
Грибы отварные – 150 г
Огурцы маринованные – 2 шт.
Помидоры свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки – 1 пучок
Сыр тертый – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 5–6 столовых ложек

Мясо нарезать небольшими кусочками. Грибы, помидоры и огурцы нарезать небольшими кусочками. Лук и петрушку мелко порубить. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, заправить майонезом и посыпать тертым сыром.

### *Вариант 5*

Мясо куриное отварное – 400 г
Морковь вареная – 2 шт.
Картофель вареный – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Перец сладкий красный маринованный – 2 шт.
Горошек зеленый консервированный – 3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Мясо нарезать тонкими ломтиками. Морковь и картофель почистить и нарезать соломкой. Соленые огурцы также нарезать соломкой. Смешать картофель с морковью, огурцами и зеленым горошком, посолить и заправить майонезом. Приготовленную

массу выложить в салатник, сверху положить ломтики курицы и украсить кольцами сладкого перца.

### *Вариант 6*

Филе курицы отварное – 200 г
Шампиньоны отварные – 150 г
Корень сельдерея вареный – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Редис – 1 небольшой пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 1 столовая ложка
Майонез – 5–6 столовых ложек

Мясо и грибы нарезать небольшими кусочками. Корень сельдерея почистить и нарезать соломкой. Соленые огурцы также нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные продукты, посолить, поперчить, заправить смесью майонеза с горчицей и украсить розочками из редиса.

### *Вариант 7*

Мясо куриное отварное – 400 г
Кальмары консервированные – 300 г
Огурцы маринованные – 4 шт.
Яблоки – 3 шт.
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Курицу и кальмаров нарезать тонкой соломкой, добавить нарезанные соломкой огурцы и натертые на крупной терке яблоки. Смешать подготовленные продукты, посолить, тщательно перемешать и заправить майонезом.

### *Вариант 8*

Мясо куриное отварное – 400 г
Помидоры свежие – 5 шт.
Рис отварной – 1 неполный стакан
Шампиньоны отварные – 5–6 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Зелень укропа – 1 пучок
Майонез – 2/3 стакана

Мясо и шампиньоны нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом, добавить измельченные помидоры, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат посыпать рубленым зеленым укропом.

### *Вариант 9*

Куриная грудка – 400 г
Яблоки – 2 шт.
Апельсин – 1 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Сыр тертый – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Куриную грудку отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, отделить кости, а мякоть нарезать маленькими кусочками. Яблоки и огурцы нарезать небольшими кусочками, смешать с куриным мясом, посолить и заправить соком, выжатым из одного апельсина. Выдержать в холодильнике 30–40 минут. Перед подачей на стол салат полить сметаной, посыпать тертым сыром и украсить веточками петрушки.

### *Вариант 10*

Мясо куриное отварное – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 2 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 0,5 стакана
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Мясо отделить от костей и мелко нарезать. Картофель и морковь почистить и нарезать маленькими кубиками. Огурцы и репчатый лук также мелко нарезать. Яйца и зелень петрушки порубить. Смешать все подготовленные компоненты, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить майонезом. Украсить веточками укропа.

## *Вариант 11*

Куриные окорочка – 2 шт.
Огурцы свежие – 3 шт.
Фасоль консервированная – 1 стакан
Лук репчатый – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Куриные окорочка отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, отделить кости, мясо нарезать маленькими кусочками и смешать с фасолью. Огурцы и репчатый лук мелко нарезать, добавить к фасоли с мясом, посолить, тщательно перемешать, заправить майонезом и посыпать рубленым зеленым луком.

## *Вариант 12*

Куриная грудка отварная – 1 шт.
Картофель вареный – 2 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Огурец свежий – 1 шт.
Кукуруза консервированная – 0,5 стакана
Помидор свежий – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сметана – 0,5 стакана

Мясо отделить от костей и нарезать маленькими кусочками. Картофель и морковь мелко нарезать, смешать с мясом, добавить кукурузу и мелко нарезанный помидор, посолить по вкусу, сбрызнуть лимонным соком, тщательно перемешать и заправить салат майонезом. Украсить веточками укропа.

## *Вариант 13*

Куриная грудка отварная – 1 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Репа вареная – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Перец сладкий красный маринованный – 1 шт.
Яйцо вареное – 1 шт.

Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Мякоть курицы нарезать маленькими кусочками. Морковь и репу почистить и нарезать соломкой. Огурцы также нарезать соломкой. Смешать мясо с вареными овощами, огурцами и рубленой петрушкой, посолить, заправить майонезом и украсить кружочками вареного яйца и кольцами сладкого перца.

## *Вариант 14*

Мясо куриное отварное – 300 г
Зеленый лук – 1 пучок
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль – по вкусу
Сметана – 4–5 столовых ложек

Мясо отделить от костей и нарезать маленькими кусочками. Лук и зелень мелко порубить.

Смешать мясо с луком и зеленью, посолить и заправить сметаной.

## *Вариант 15*

Мясо куриное отварное – 300 г
Макароны "ракушки" – 200 г
Чеснок – 4–5 зубчиков
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Масло растительное – 4 столовые ложки
Соль и молотый перец – по вкусу

Макароны отварить до готовности в подсоленной воде, добавив столовую ложку растительного масла, затем откинуть на сито и остудить. Мясо отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Лук почистить, нашинковать соломкой и обжарить в столовой ложке растительного масла. Чеснок растереть с солью. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и посыпать салат рубленым укропом.

## *Вариант 16*

Мясо куриное отварное – 300 г
Сыр твердый – 100 г
Яйца вареные крутые – 5 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Капуста белокочанная – 100 г
Яблоки – 2 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и сахар – по вкусу
Сметана – 4 столовые ложки
Майонез – 2/3 стакана

Смешать майонез со сметаной, добавить по вкусу соль и тщательно перемешать. Капусту мелко нашинковать, перетереть с небольшим количеством соли и сахара, подождать, пока она даст сок, затем слегка отжать и выложить ровным слоем на дно салатника. Полить капусту смесью майонеза со сметаной. Затем порубить 4 яйца и выложить ровным слоем на капусту. Также полить немного смесью майонеза и сметаны. Репчатый лук почистить, нарезать соломкой, положить на слой яиц, а сверху положить мелко нарезанное куриное мясо. Мясной слой заправить смесью майонеза со сметаной. Яблоки натереть на крупной терке и выложить ровным слоем на мясо. Полить майонезом со сметаной. Сыр натереть на мелкой терке и посыпать салат. Немного зелени петрушки и укропа мелко порубить и посыпать сырный слой, украсить салат дольками оставшегося яйца и веточками зелени.

## *Вариант 17*

Куриная грудка отварная – 1 шт.
Шампиньоны отварные – 200 г
Яйца вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 50 г
Огурец свежий – 1 шт.
Помидор свежий – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 4 столовые ложки
Майонез – 4 столовые ложки

Куриное мясо отделить от костей, нарезать маленькими кусочками, смешать с мелко нарезанными грибами, рублеными яйцами и зеленым луком. Салат посолить, поперчить, заправить смесью майонеза и сметаны и украсить дольками помидора и кружочками свежего огурца.

## *Вариант 18*

Мясо куриное отварное без костей – 250 г
Куриный бульон – 1/3 стакана
Яйца вареные – 3 шт.
Арахис – 1 стакан
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 4 столовые ложки

Мясо нарезать кусочками, сложить в посуду, добавить куриный бульон и измельчить блендером до пюреобразного состояния. Арахис слегка поджарить, остудить и мелко нарезать. Смешать куриное пюре с арахисом и рублеными яйцами, посолить, поперчить, заправить майонезом и посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 19*

Филе куриного мяса отварное – 400 г
Шампиньоны отварные – 200 г
Салат кочанный – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры свежие – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Чеснок – 3–4 зубчика
Яйца вареные – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Майонез – 3–4 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Йогурт без добавок – 1/3 стакана

Мясо и шампиньоны нарезать маленькими кусочками. Кочанный салат нашинковать. Помидоры и сладкий перец нарезать небольшими кусочками. Репчатый лук почистить, нарезать тонкими кольцами и пассеровать в растительном масле. Смешать мясо с грибами, салатом, помидорами и сладким перцем, посолить, поперчить и тщательно перемешать. Приготовить соус для заправки: чеснок раздавить, смешать с лимонным соком, добавить майонез и тщательно перемешать. Чесночную смесь смешать со сметаной и йогуртом. Приготовленным соусом полить салат и украсить кольцами пассерованного лука и дольками вареных яиц.

## *Вариант 20*

Куриная грудка – 1 шт.
Огурцы свежие – 3 шт.
Кочанный салат – 300 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу
Чеснок – 3 зубчика
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Паприка молотая – 1 чайная ложка

Куриную грудку отварить, остудить, снять кожицу, а белое мясо нарезать маленькими кусочками. Огурцы и кочанный салат мелко нашинковать, смешать с куриным мясом, добавить толченый чеснок и паприку, посолить, поперчить, всю массу хорошо перемешать и заправить растительным маслом. Салат посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 21*

Куриные грудки отварные – 2 шт.
Кочанный салат – 250 г
Кукуруза консервированная – 2/3 стакана
Корень пастернака вареный – 100 г
Зелень сельдерея – 1 пучок
Апельсин – 0,5 шт.
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Ананас консервированный – 80-100 г
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана
Йогурт без добавок – 1/3 стакана

Белое мясо куриных грудок нарезать маленькими ломтиками. Корень пастернака почистить и натереть на крупной терке. Кочанный салат нашинковать, смешать кукурузой, пастернаком и рубленой зеленью сельдерея, посолить, хорошо перемешать и выложить горкой в салатник.

Ломтики курицы выложить вокруг салата. Сметану и йогурт смешать, добавить лимонный и апельсиновый сок, взбить миксером и заправить взбитым соусом салат, украсить кусочками ананаса.

## *Вариант 22*

Мясо куриное белое отварное – 250 г
Рис отварной – 2/3 стакана
Яйца вареные – 3 шт.
Яблоко – 1 шт.
Изюм – 0,5 стакана
Чернослив сушеный – 5–6 шт.
Курага – 5–6 шт.
Орехи грецкие измельченные – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана
Майонез – 0,5 стакана

Изюм, чернослив и курагу залить кипятком и отварить на слабом огне под крышкой до их полного набухания. Мясо нарезать маленькими кусочками. Яблоко натереть на крупной терке. Смешать мясо с рисом, рублеными яйцами, яблоком и охлажденным изюмом. Салат посолить по вкусу и заправить смесью сметаны с майонезом. Посыпать грецкими орехами и украсить черносливом и курагой.

## *Вариант 23*

Куриная грудка – 1 шт.
Лук-порей – 1 стебель
Яблоки антоновские – 2 шт.
Перец сладкий – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Куриную грудку отварить, остудить, белое мясо нарезать маленькими кусочками. Лук-порей нарезать тонкими кружочками, яблоко натереть на крупной терке, сладкий перец очистить от семян и нашинковать соломкой. Смешать все подготовленные продукты, посолить, поперчить, заправить сметаной и посыпать рубленой петрушкой.

# Салаты с куриной печенью

## *Вариант 1*

Печень куриная отварная – 300 г
Кочанный салат – 1 маленький кочанчик
Яблоки – 2 шт.
Кукуруза консервированная – 2/3 стакана
Перец сладкий красный – 2 шт.
Рис вареный – 0,5 стакана
Яйца вареные – 2 шт.
Огурцы соленые маленькие – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Зелень кинзы – 1 маленький пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу
Сметана – 3–4 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Печень нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом, добавить кукурузу, тертые яблоки и нарезанные соломкой огурцы и сладкий перец. Салат посолить, поперчить и хорошо перемешать. Кочанный салат разобрать на листья и выложить их на блюдо. На каждый лист зеленого салата выложить порциями приготовленный салат. Смешать майонез со сметаной, полить приготовленным соусом порции салата и посыпать рубленой зеленью. Из вареных яиц и соленых огурцов вырезать цветы и украсить ими салат.

## *Вариант 2*

Печень куриная – 300 г
Фасоль белая вареная – 200 г
Корень пастернака вареный – 100 г
Перец сладкий красный – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 5 столовых ложек
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 4–5 столовых ложек
Баклажан небольшой – 1 шт.
Чеснок – 3 зубчика
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу

Сметана – 1 неполный стакан

Куриную печень отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нарезать. Баклажан нарезать небольшими ломтиками, посолить и жарить в растительном масле до готовности. Отдельно пожарить мелко нарезанный репчатый лук. Корень пастернака почистить и натереть на крупной терке. Смешать куриную печень с жареными баклажанами и луком, добавить вареную фасоль и пастернак, зеленый горошек и нашинкованный сладкий перец. Салат хорошо перемешать, посолить, поперчить и заправить сметаной, смешанной с толченым чесноком. Украсить зеленью сельдерея.

## *Вариант 3*

Печень куриная жареная – 200 г
Капуста цветная мороженая – 400 г
Помидоры свежие – 3 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу
Горчица – 2 чайные ложки
Уксус столовый – 3 столовые ложки
Орехи грецкие молотые – 2 столовые ложки
Масло растительное – 3–4 столовые ложки
Сахар – 1 чайная ложка

Капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и нашинковать. Куриную печень мелко порубить. Помидоры и сладкий перец мелко нарезать. Яйца почистить, вынуть желтки и отложить в сторону, а белки мелко порубить. Смешать печень с капустой, помидорами и перцем, посолить, поперчить и тщательно перемешать.

Куриные желтки измельчить, добавить соль, сахар, горчицу и уксус, растереть в однородную массу, влить растительное масло, тщательно перемешать, добавить молотые орехи и еще раз перемешать. Приготовленным соусом заправить салат и украсить веточками петрушки.

## *Вариант 4*

Печень куриная жареная – 300 г
Яйца вареные – 4 шт.

Лук репчатый – 2 шт.
Рис отварной – 1 неполный стакан
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Сметана – 1 неполный стакан
Масло растительное – 1 столовая ложка

Репчатый лук почистить, мелко нарезать и пассеровать в растительном масле до золотистого цвета. Печень нарезать маленькими кусочками, смешать с рисом и пассерованным луком, добавить измельченные яйца и мелко нарубленную зелень, посолить, поперчить, тщательно перемешать и заправить салат сметаной.

# Салаты с колбасными изделиями, ветчиной и беконом

# Салаты с колбасными изделиями

## *Вариант 1*

Сосиски – 5 шт.
Цветная капуста – 500 г Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Горчица – 1 столовая ложка
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Масло растительное – 3 столовые ложки

Цветную капусту отварить в подсоленной воде до готовности, остудить и мелко нарезать. Сосиски также отварить и нарезать кружочками. Лук репчатый почистить и нарезать тонкими кольцами. В салатник выложить цветную капусту, смешанную с сосисками. Сверху положить кольца лука и полить лимонным соком. Приготовить заправку из горчицы и растительного масла и залить этой смесью салат. Выдержать 30 минут в холодильнике. Перед подачей на стол посыпать рубленой петрушкой.

## *Вариант 2*

Сосиски – 300 г
Филе слабосоленой сельди – 200 г
Яйца вареные – 3 шт.
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г Соль – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Майонез – 3–4 столовые ложки

Сосиски и сельдь мелко нарезать. Картофель и лук репчатый почистить и также мелко нарезать. Смешать картофель с луком, сельдью и сосисками, добавить рубленые яйца, посолить, тщательно перемешать, заправить смесью майонеза с растительным маслом. Посыпать рубленым зеленым луком.

## *Вариант 3*

Колбаса вареная – 300 г
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.

Лук репчатый – 2 шт.
Соленые огурцы – 2 шт.
Яблоки моченые – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Колбасу, яблоки и соленые огурцы нарезать соломкой. Картофель и репчатый лук почистить и также нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить по вкусу, заправить майонезом и посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 4*

Сосиски – 200 г Яйца вареные – 2 шт.
Картофель вареный – 3 шт.
Помидоры свежие – 3 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 4 столовые ложки
Кукуруза консервированная – 3 столовые ложки Лук зеленый – 50 г Салат листовой – 1 пучок
Соль – по вкусу Майонез – 2/3 стакана

Сосиски отварить, остудить и мелко нарезать. Картофель, огурцы и помидоры нарезать маленькими кубиками, смешать с сосисками, добавить зеленый горошек и кукурузу, рубленый зеленый лук и мелко нашинкованный зеленый салат, посолить, тщательно перемешать и заправить майонезом. Украсить веточками зелени.

## *Вариант 5*

Колбаса вареная – 400 г
Фасоль стручковая вареная измельченная – 1 стакан
Фасоль цветная отварная – 1 стакан
Морковь вареная – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Яйца вареные крутые – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Колбасу нарезать маленькими кусочками и смешать с фасолью, добавить мелко нарезанную морковь и рубленый репчатый лук, посолить, поперчить, тщательно перемешать и

заправить майонезом. Салат украсить дольками вареных яиц и веточками петрушки.

### *Вариант 6*

Сосиски – 300 г Картофель вареный – 4–5 шт.
Свекла небольшая вареная – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Чеснок – 3–4 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Горчица – 2 чайные ложки
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Очищенную свеклу, картофель и огурцы нарезать маленькими кубиками. Сосиски отварить, остудить и также нарезать кубиками. Зеленый лук и чеснок мелко порубить. Смешать сосиски с картофелем, свеклой, огурцами, чесноком и зеленым луком. Смесь посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, тщательно перемешать и заправить смесью майонеза с горчицей.

### *Вариант 7*

Колбаса вареная – 300 г
Картофель вареный – 2–3 шт.
Капуста квашеная – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Зеленый горошек – 0,5 стакана
Чеснок -2-3 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки

Колбасу, картофель и репчатый лук нарезать небольшими ломтиками, перемешать, добавить квашеную капусту и зеленый горошек, посолить, поперчить и перемешать. Чеснок растереть с солью, добавить растительное масло, тщательно перемешать и заправить чесночным маслом салат.

### *Вариант 8*

Сосиски – 300 г
Консервированная фасоль – 200 г

Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Яйцо вареное – 1 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана
Маринад из банки с фасолью – 2–3 столовые ложки

Сосиски отварить, остудить и нарезать маленькими кружочками. Репчатый лук почистить, мелко нарезать, смешать с фасолью и сосисками, посолить, поперчить, перемешать и заправить салат смесью майонеза с фасолевым маринадом. Посыпать рубленой зеленью и украсить дольками вареного яйца.

## *Вариант 9*

Колбаса вареная – 300 г
Морская капуста консервированная – 100 г
Картофель вареный – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 2–3 столовые ложки
Морковь вареная – 1 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 4–5 столовых ложек

Колбасу нарезать маленькими кусочками, смешать с измельченным картофелем, морковью и морской капустой, добавить зеленый горошек, посолить по вкусу, перемешать и заправить майонезом. Салат украсить веточками сельдерея.

## *Вариант 10*

Сосиски – 3 шт.
Зеленый горошек – 4 столовые ложки
Яйца вареные – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль – по вкусу
Соевый соус – 1 столовая ложка
Сметана – 4–5 столовых ложек

Сосиски мелко нарезать, смешать с зеленым горошком, рублеными яйцами и зеленым луком. Салат посолить, перемешать и заправить смесью сметаны и соевого соуса.

## *Вариант 11*

Колбаса вареная – 300 г
Капуста цветная отварная – 400 г
Яйца вареные – 2 шт.
Зеленый лук – 1 маленький пучок
Яблоко – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 0,5 стакана

Колбасу и цветную капусту нарезать небольшими кусочками, смешать с рублеными яйцами и мелко нарезанным зеленым луком. В салат добавить натертое на крупной терке яблоко, посолить, хорошо перемешать, заправить сметаной и посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 12*

Колбаса вареная – 300 г
Кальмары отварные – 200 г Картофель вареный – 3 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Корень сельдерея вареный – 100 г
Корень пастернака вареный – 100 г
Свекла небольшая вареная – 1 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 3 столовые ложки
Грибы соленые – 100 г
Лук репчатый – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Чеснок – 4–5 зубчиков
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 0,5 стакана

Приготовить чесночное масло: чеснок раздавить и тщательно перемешать с растительным маслом. Колбасу и кальмаров нарезать тонкой соломкой. Вареные овощи почистить и также нарезать соломкой. Огурцы, грибы и репчатый лук мелко нашинковать. Смешать колбасу с кальмарами и вареными овощами, добавить зеленый горошек, огурцы, соленые грибы и репчатый лук. Все тщательно перемешать, посолить и заправить чесночным маслом. Яйца мелко порубить и посыпать яичной крошкой приготовленный салат. Украсить веточками сельдерея.

## *Вариант 13*

Колбаса вареная – 300 г
Рис вареный – 1 неполный стакан
Капуста брокколи – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Перец сладкий – 1 шт.
Помидор крупный – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Сметана – 2/3 стакана

Капусту брокколи отварить в подсоленной воде до готовности, вынуть из воды, остудить и нашинковать. Репчатый лук, сладкий перец и помидор нарезать соломкой. Колбасу мелко нарезать, смешать с рисом и капустой, добавить лук, сладкий перец и помидор, посолить, поперчить и сбрызнуть лимонным соком. Массу хорошо перемешать и заправить сметаной. Салат посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 14*

Сосиски – 300 г
Макароны "ракушки" – 250 г
Зеленый горошек консервированный – 200 г
Огурцы маринованные – 3 шт.
Перец сладкий красный – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Паста томатная – 1 столовая ложка
Майонез – 1 неполный стакан
Базилик молотый – 1 чайная ложка с верхом

Макароны отварить до готовности в подсоленной воде. Во избежание слипания макарон добавить в воду столовую ложку растительного масла. Отваренные макароны откинуть на сито и остудить. Сосиски также отварить и остудить. Сладкий перец и огурцы мелко нарезать, смешать с макаронами и сосисками, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и хорошо перемешать. Размешать

томатную пасту с майонезом, добавить молотый базилик, еще раз перемешать и залить салат приготовленным соусом.

## *Вариант 15*

Сосиски – 400 г
Картофель вареный рассыпчатый – 3 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Консервированная кукуруза – 2/3 стакана
Перец сладкий красный – 2 шт.
Сыр "Российский" – 100 г
Яйцо вареное – 1 шт.
Яблоко – 1 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Салат листовой – 1 маленький пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус яблочный – 1 столовая ложка
Майонез – 2/3 стакана

Сосиски отварить, остудить и нарезать маленькими кусочками. Картофель мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке и смешать с картофелем и сосисками. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы, тертое яблоко, кукурузу и кусочки сладкого перца. Салат тщательно перемешать, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом и заправить майонезом.

Посыпать рубленым зеленым луком и украсить кружочками вареного яйца и листочками зеленого салата.

## *Вариант 16*

Колбаса вареная – 300 г
Баклажаны консервированные – 300 г
Картофель вареный – 4 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Свекла вареная маленькая – 1 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Лук зеленый – 100 г
Зелень укропа – 1 пучок
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Чеснок – 4 зубчика
Соль и молотый перец – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Колбасу, баклажаны, картофель, морковь и свеклу нарезать маленькими кусочками, смешать, добавить два рубленых яйца и зеленый лук, посолить, поперчить, перемешать и выложить в салатник. Чеснок раздавить, влить лимонный сок и перемешать, приготовленную смесь соединить с майонезом и полить этим соусом салат. Украсить дольками оставшегося яйца и веточками укропа.

## *Вариант 17*

Колбаса вареная – 300 г
Перец сладкий маринованный – 2 шт.
Картофель вареный – 4 шт.
Корень пастернака вареный – 100 г
Капуста брокколи вареная – 250 г
Огурец соленый – 1 шт.
Зеленый горошек консервированный – 2 столовые ложки
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана
Сметана – 4 столовые ложки

Все компоненты салата мелко нарезать, смешать, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить и заправить смесью майонеза и сметаны. Украсить веточками укропа.

## *Вариант 18*

Колбаса полукопченая – 300 г
Свинина отварная – 200 г
Капуста квашеная тушеная – 400 г
Морковь вареная – 1 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Огурцы соленые – 2 шт.
Соль и молотый перец – по вкусу
Чеснок – 3–4 зубчика
Зелень кинзы – 1 пучок
Паста томатная – 2 чайные ложки
Масло растительное – 3 столовые ложки
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Майонез – 0,5 стакана

Колбасу и свинину нарезать маленькими кубиками, смешать с тушеной капустой, натертой на крупной терке морковью и мелко нарубленным луком, добавить нарезанные соломкой соленые огурцы, посолить и поперчить. Чеснок очистить от шелухи, раздавить, добавить уксус и томатную пасту, влить растительное масло и тщательно перемешать. Затем в приготовленную смесь влить майонез, перемешать и заправить этим соусом салат. Посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 19*

Сосиски – 300 г
Макароны – 100 г
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Помидоры – 2 шт.
Перец сладкий – шт.
Зелень кинзы и укропа – по пучку
Масло растительное – 1 столовая ложка
Соль и молотый перец – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана
Сметана – 4–5 столовых ложек

Сосиски отварить, остудить и нарезать маленькими кусочками. Макароны поломать на небольшие кусочки и отварить в подсоленной воде до готовности, добавив столовую ложку растительного масла. Огурцы, помидоры и сладкий перец нарезать соломкой. Репчатый лук очистить от шелухи и также нарезать соломкой. Смешать сосиски с охлажденными макаронами и овощами, добавить рубленую зелень, посолить и поперчить, выложить в салатник и заправить смесью майонеза со сметаной.

## *Вариант 20*

Сосиски – 300 г
Картофель, отваренный без кожуры – 3 шт.
Корень пастернака вареный – 100 г
Щавель – 1 пучок
Крапива молодая – 1 пучок
Яйца вареные – 2 шт.
Лук зеленый – 50 г
Зелень укропа – 1 пучок
Соль – по вкусу
Сметана – 5 столовых ложек
Майонез – 5–6 столовых ложек

Сосиски отварить, остудить, нарезать маленькими кусочками и смешать с толченым картофелем и рублеными яйцами. Корень пастернака почистить, натереть на крупной терке и добавить в салат. Крапиву обдать кипятком, остудить и мелко нашинковать. Также мелко нашинковать щавель, зеленый лук и укроп. Всю зелень добавить в салат, тщательно перемешать, посолить и заправить смесью сметаны и майонеза.

## *Вариант 21*

Колбаса вареная – 350 г
Зеленый горошек консервированный – 200 г
Ядра грецких орехов – 50 г
Помидоры красные – 2 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Зелень укропа – 1 пучок
Чеснок -3-4 зубчика
Соль – по вкусу
Лимонный сок -1-2 столовые ложки
Масло растительное – 5–6 столовых ложек

Вареную колбасу нарезать маленькими кусочками. Помидоры и огурцы нарезать небольшими кубиками. Чеснок, зеленый лук и укроп мелко порубить. Смешать колбасу с зеленым горошком, помидорами и огурцами, добавить

рубленый зеленый лук, чеснок и укроп, посолить, сбрызнуть лимонным соком и тщательно перемешать. Орехи растереть с небольшим количеством растительного масла до однородной массы, затем постепенно добавить порциями остальное масло, тщательно перемешать и заправить этим соусом салат.

## *Вариант 22*

Сардельки -3-4 шт.
Капуста брокколи – 300 г
Лук репчатый – 1 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Огурец соленый – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и молотый перец – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Сардельки отварить, остудить и нарезать маленькими кусочками. Капусту отварить в подсоленной воде, остудить и мелко нашинковать. Лук, морковь и огурец нарезать соломкой. Смешать все подготовленные продукты, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат посыпать рубленой зеленью.

## *Вариант 23*

Сардельки – 4 шт.
Картофель вареный – 3 шт.
Кукуруза – 2 початка

Огурцы маринованные – 2 шт.

Лук репчатый – 1 шт.

Зелень кинзы – 1 пучок

Соль и перец красный молотый – по вкусу

Майонез – 2/3 стакана

Сардельки отварить, остудить и нарезать маленькими кубиками. Початки кукурузы также отварить до готовности, остудить и вылущить зерна. Картофель и огурцы нарезать маленькими кусочками. Репчатый лук почистить и мелко нашинковать. Смешать сардельки с картофелем

и кукурузой, добавить огурцы и лук, посолить, поперчить, хорошо перемешать и заправить майонезом. Украсить салат зеленью кинзы.

# Салаты с ветчиной

## *Вариант 1*

Ветчина – 300 г
Сыр "Российский" – 300 г
Грибы отварные – 300 г
Корень пастернака вареный – 100 г
Яйца вареные – 4 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень укропа и петрушки – по 1 пучку
Соль и молотый перец – по вкусу
Майонез – 1 банка

Ветчину и сыр нарезать соломкой. Грибы и репчатый лук также нарезать соломкой. Корень пастернака натереть на терке. Смешать подготовленные продукты, добавить рубленые яйца, посолить, поперчить, перемешать и заправить майонезом. Подавать со свежей зеленью.

## *Вариант 2*

Ветчина – 200 г
Огурцы свежие – 3 шт.
Яблоки – 2 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Помидоры свежие – 3 шт.
Сок апельсиновый – 4 столовые ложки
Майонез – 4 столовые ложки

Ветчину нарезать тонкими ломтиками, свернуть в рулетики и выложить в центр блюда.

Огурцы, яблоки и сельдерей нарезать кубиками, перемешать, полить апельсиновым соком и выложить на блюдо вокруг ветчины. Украсить дольками помидора и полить майонезом.

## *Вариант 3*

Ветчина – 300 г Сельдь – 1 шт.
Картофель, отваренный в кожуре – 3 шт.
Соленые огурцы – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.

Зеленый горошек – 3 столовые ложки
Сыр тертый – 2–3 столовые ложки
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Сельдь необходимо предварительно вымочить в воде, затем промыть холодной водой, разделать на филе, удалить все косточки и нарезать небольшими кусочками. Ветчину и соленые огурцы также нарезать маленькими кубиками. Картофель и репчатый лук почистить, мелко нарезать. Смешать все компоненты, добавить зеленый горошек, посолить, заправить майонезом и посыпать тертым сыром.

## *Вариант 4*

Ветчина – 250 г
Макароны – 250 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 1 столовая ложка
Зелень укропа – 1 пучок
Паста томатная – 2 столовые ложки
Майонез – 2/3 стакана

Макароны поломать на небольшие кусочки и отварить в подсоленной воде, предварительно добавив столовую ложку растительного масла. Затем откинуть на сито и остудить. Ветчину нарезать небольшими кусочками, смешать с макаронами, заправить смесью майонеза с томатной пастой и посыпать рубленым укропом.

## *Вариант 5*

Ветчина – 300 г
Морковь вареная – 1 шт.
Картофель вареный – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 1 банка
Зеленая фасоль отварная – 100 г
Свекла вареная небольшая – 1 шт.
Огурцы маринованные – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана
Масло растительное – 2 столовые ложки

Морковь, картофель и свеклу почистить, нарезать кубиками, смешать, добавить нарубленную ветчину, зеленый горошек и

мелко нарезанные стручки фасоли, посолить, поперчить, заправить растительным маслом и выдержать 30 минут в холодильнике. Перед подачей на стол салат полить майонезом и украсить дольками маринованных огурцов.

### *Вариант 6*

Ветчина – 150 г
Кильки малосольные – 6 шт.
Яйца вареные – 3 шт.
Картофель вареный – 3 шт.
Морковь вареная – 2 шт.
Огурцы маринованные – 3 шт.
Зеленый горошек консервированный – 4 столовые ложки
Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Ветчину нарезать тонкими длинными ломтиками. Кильки очистить от голов, внутренностей и плавников. Картофель и морковь почистить и нарезать соломкой. Маринованные огурцы также нарезать соломкой. Яйца порубить. Смешать все подготовленные компоненты, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, тщательно перемешать, выложить в салатник и заправить майонезом. Сверху выложить кильки и ломтики ветчины. Посыпать салат рубленым зеленым луком.

### *Вариант 7*

Ветчина – 300 г
Капуста квашеная – 300 г
Соленые огурцы – 2 шт.
Картофель вареный – 3 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Лук зеленый – 50 г
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Соленые огурцы, картофель и морковь нарезать соломкой. Также нарезать ветчину и смешать ее с подготовленными овощами, добавить квашеную капусту, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат посыпать рубленым зеленым луком и украсить дольками крутых яиц.

## *Вариант 8*

Ветчина – 350 г
Грибы маринованные – 200 г
Картофель вареный – 2–3 шт.
Свекла вареная – 1 шт.
Морковь вареная – 1 шт.
Корень сельдерея вареный – 100 г
Яблоко кислое – 1 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Горчица – 2 столовые ложки
Майонез – 2/3 стакана

Вареные овощи и репчатый лук почистить и нарезать соломкой. Ветчину и маринованные грибы также нарезать соломкой. Смешать все подготовленные компоненты, посолить, поперчить, сбрызнуть уксусом, перемешать и заправить смесью майонеза с горчицей. Посыпать салат рубленой зеленью и украсить веточками петрушки.

## *Вариант 9*

Ветчина – 250 г Помидоры свежие – 3 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 0,5 стакана Зелень укропа и петрушка – по 1 пучку Соль и перец молотый – по вкусу Майонез – 5–6 столовых ложек

Ветчину и помидоры нарезать маленькими кусочками, смешать с зеленым горошком и рубленой зеленью, посолить, поперчить и заправить майонезом. Украсить салат кружочками вареных яиц.

## *Вариант 10*

Ветчина – 200 г
Фасоль стручковая вареная – 300 г
Картофель вареный – 2 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Чеснок – 2–3 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу

Сметана – 2/3 стакана

Ветчину нарезать маленькими кусочками. Стручки фасоли и картофель также мелко нарезать. Смешать ветчину с фасолью и картофелем, добавить толченый чеснок, посолить, поперчить, хорошо перемешать и заправить майонезом. Салат украсить перьями зеленого лука.

## *Вариант 11*

Ветчина – 300 г
Перец красный сладкий – 5–6 шт.
Лук репчатый – 2 шт.
Зелень петрушки – 1 пучок
Чеснок – 2 зубчика
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2–3 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана

Перец очистить от семян, нарезать кольцами, положить на сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под крышкой до готовности. Отдельно пассеровать в растительном масле кольца репчатого лука. Ветчину нарезать маленькими ломтиками, сложить в салатник, сверху выложить остуженный тушеный перец и репчатый лук. Приготовить заправку: раздавить чеснок, смешать со сметаной, добавить соль и перец и тщательно перемешать. Приготовленным чесночным соусом полить салат и посыпать рубленой петрушкой.

## *Вариант 12*

Ветчина – 400 г
Спаржа вареная – 200 г
Яйца вареные – 3 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Апельсин – 0,5 шт.
Лимон – 0,5 шт.
Соль – по вкусу
Сметана – 2/3 стакана

Лук почистить, нарезать кольцами, положить на сито и ошпарить кипятком. Ветчину и спаржу мелко нарезать, смешать с рублеными яйцами, посолить, перемешать и заправить соусом из сметаны, лимонного и апельсинового соков, отжатых из половинок фруктов. Сверху положить кольца репчатого лука.

## *Вариант 13*

Ветчина – 300 г
Огурцы свежие – 3 шт.
Яблоки – 2 шт.
Помидоры – 3 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Огурцы, яблоки и помидоры нарезать соломкой, посолить, осторожно перемешать, выложить горкой в салатник и заправить майонезом. Ветчину нарезать тонкими ломтиками и выложить вокруг горки салата. Посыпать рубленым сельдереем и украсить веточками зелени.

## *Вариант 14*

Ветчина – 400 г
Макароны – 200 г
Зеленый горошек консервированный – 2/3 стакана
Морковь вареная – 2 шт.
Корень сельдерея вареный – 150 г
Помидоры – 3 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Яйца вареные – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Зеленый лук – 1 пучок
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 2 столовые ложки
Йогурт без фруктовых добавок – 0,5 стакана
Сметана – 0,5 стакана
Майонез – 4 столовые ложки

Макароны поломать небольшими кусочками и отварить до готовности в подсоленной воде, добавив столовую ложку растительного масла. Готовые макароны откинуть на сито и остудить. Репчатый лук почистить, нарезать кольцами и обжарить в растительном масле.

Морковь и корень сельдерея почистить и нарезать мелкими кубиками. Ветчину также нарезать мелкими кубиками, смешать с макаронами, вареными овощами и зеленым горошком, добавить измельченные огурцы и помидоры, рубленый зеленый лук и

петрушку, все тщательно перемешать, посолить и поперчить. Приготовить заправку для салата: смешать сметану с йогуртом, добавить майонез, тщательно перемешать и залить этой смесью салат. Украсить кольцами обжаренного лука, кольцами сладкого перца и дольками вареных яиц.

### *Вариант 15*

Ветчина – 300 г
Грибы отварные – 200 г
Фасоль стручковая вареная – 100 г
Яйца вареные – 2 шт.
Рис вареный – 0,5 стакана
Корень сельдерея – 100 г Лук зеленый – 50 г
Перец сладкий красный маринованный – 2 шт.
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 2/3 стакана

Ветчину и грибы нарезать соломкой. Стручки фасоли и репчатый лук мелко порубить. Смешать ветчину с фасолью, рисом, грибами и луком, добавить рубленые яйца и натертый на средней терке корень сельдерея. Всю массу тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом. Салат посыпать рубленым зеленым луком и украсить кольцами маринованного перца.

### *Вариант 16*

Ветчина – 250 г
Спаржа – 400 г
Чеснок -2-3 зубчика
Зелень петрушки – 1 пучок
Яйца вареные – 2 шт.
Соль и молотый перец – по вкусу
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Сметана – 1 неполный стакан

Спаржу отварить в подсоленной воде в течение 25–30 минут, остудить и нарезать кусочками. Ветчину нарезать небольшими кубиками, смешать со спаржей и рубленой петрушкой, посолить, поперчить, залить салат сметаной и украсить кружочками вареных яиц.

### *Вариант 17*

Ветчина – 250 г
Сыр твердый – 200 г
Стручковая фасоль – 200 г
Консервированная кукуруза – 200 г
Кочанный салат – 200 г
Перец сладкий – 2 шт.
Редиска – 100 г
Огурцы соленые – 3 шт.
Зелень петрушки и укропа – по 1 пучку
Яйцо вареное – 1 шт.
Соль и перец черный молотый – по вкусу
Молотый майоран – 1 чайная ложка
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Сметана – 0,5 стакана
Майонез – 2/3 стакана

Стручковую фасоль нарезать кусочками длиной в 4 см и отварить в подсоленной воде до готовности. Ветчину и сыр нарезать тонкой соломкой. Кочанный салат мелко нашинковать. Перец, редиску и соленые огурцы также нарезать тонкой соломкой. Смешать ветчину с сыром, отваренной стручковой фасолью, салатом, сладким перцем и редиской. Добавить консервированную кукурузу и соленые огурцы. Всю массу тщательно перемешать, посолить, поперчить, посыпать майораном, сбрызнуть уксусом, еще раз тщательно перемешать и заправить смесью майонеза со сметаной. Украсить салат вареным яйцом и веточками зелени.

## *Вариант 18*

Ветчина – 250 г
Морковь вареная – 2 шт.
Рис отварной – 2/3 стакана
Помидоры свежие – 3 шт.
Огурцы свежие – 2 шт.
Зеленый горошек консервированный – 2/3 стакана
Яйцо вареное – 1 шт.
Перец сладкий красный – 1 шт.
Зелень кинзы – 1 пучок
Соль – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана
Сметана – 4 столовые ложки

Морковь, помидоры и огурцы нарезать маленькими кубиками. Ветчину нарезать тонкими кусочками, смешать с рисом

и подготовленными овощами, добавить зеленый горошек, посолить и заправить смесью майонеза со сметаной. Зелень кинзы мелко порубить и посыпать ею салат, украсить дольками вареного яйца и кольцами сладкого перца.

### *Вариант 19*

Ветчина – 300 г
Сыр твердый – 100 г
Лук зеленый – 30–40 г
Яйца вареные – 3 шт.
Оливки консервированные – 0,5 стакана
Соль и молотый перец – по вкусу
Масло растительное – 3–4 столовые ложки

Ветчину нарезать маленькими кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Яйца и зеленый лук порубить. Смешать ветчину с тертым сыром, рублеными яйцами и зеленым луком. Салат посолить, поперчить, заправить растительным маслом и украсить оливками.

### *Вариант 20*

Ветчина – 300 г
Свекла вареная – 2 шт.
Картофель вареный – 3 шт.
Фасоль цветная вареная – 1 стакан
Огурцы соленые – 3 шт.
Грибы соленые – 200 г
Лимонный сок – 2 столовые ложки
Соль – по вкусу
Масло растительное – 0,5 стакана

Картофель и свеклу очистить от кожуры и нарезать кубиками. Огурцы и грибы мелко нашинковать. Ветчину нарезать маленькими кубиками. Смешать ветчину с картофелем и свеклой, добавить фасоль, огурцы и грибы, тщательно перемешать, посолить и заправить смесью растительного масла с лимонным соком.

# Салаты с беконом

### *Вариант 1*

Бекон – 300 г
Шампиньоны отварные – 400 г
Шпинат – 100 г
Яйца вареные – 3 шт.
Зелень сельдерея – 1 пучок
Соль и перец черный молотый – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки

Бекон нарезать небольшими кусочками и обжарить в собственном жире до хрустящей корочки. Шампиньоны и шпинат нашинковать соломкой. Яйца мелко порубить. Смешать все подготовленные продукты, посолить, поперчить и заправить растительным маслом. Посыпать рубленой зеленью.

### *Вариант 2*

Бекон – 300 г
Картофель вареный – 2–3 шт.
Зеленые помидоры соленые – 4–5 шт.
Корень сельдерея – 100 г
Лук зеленый – 50 г
Зелень петрушки – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Горчица – 2 чайные ложки
Майонез – 0,5 стакана

Бекон нарезать маленькими кусочками. Смешать горчицу с уксусом, полить этой смесью нарезанный бекон, перемешать и поставить на час в холодильник. Помидоры и картофель нарезать маленькими кусочками. Корень сельдерея почистить и натереть на средней терке. Смешать картофель с помидорами, добавить сельдерей, рубленый зеленый лук и выдержанный в горчичном соусе бекон, посолить, поперчить, тщательно перемешать, заправить майонезом и украсить салат веточками петрушки.

### *Вариант 3*

Бекон – 200 г
Маринованные грибы – 200 г
Зеленый консервированный горошек – 1 небольшая банка
Яблоко кислое – 1 шт.
Лимонный сок – 1 столовая ложка
Яйцо вареное – 1 шт.
Зелень укропа – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Мелко нарезать бекон и маринованные грибы, смешать с зеленым горошком и натертым на терке яблоком, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, перемешать и заправить майонезом. Приготовленный салат выложить в салатник, посыпать рубленым укропом и украсить дольками вареного яйца.

## *Вариант 4*

Бекон – 300 г
Перец сладкий – 3 шт.
Помидоры спелые крепкие – 4 шт.
Огурцы свежие – 3 шт.
Лук зеленый – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Майонез – 0,5 стакана

Бекон нарезать маленькими кусочками, обжарить в собственном жире до золотистой корочки и остудить. Сладкий перец, огурцы и помидоры нарезать соломкой. Смешать жареный бекон с овощами, добавить рубленый зеленый лук, посолить и заправить майонезом.

## *Вариант 5*

Бекон копченый – 200 г
Салат кочанный – 200 г
Картофель вареный – 2 шт.
Лук репчатый – 1 шт.
Яйца вареные – 4 шт.
Уксус столовый – 1 столовая ложка
Лук зеленый – 1 пучок
Соль и перец молотый – по вкусу
Масло растительное – 3 столовые ложки
Майонез – 0,5 стакана

Бекон нарезать маленькими кусочками, положить на сковороду с растительным маслом и обжарить до хрустящей корочки. Салат тонко нашинковать. Картофель и репчатый лук нарезать тонкой соломкой. Смешать салат с картофелем, луком и охлажденным жареным беконом, добавить рубленые яйца и зеленый лук. Массу тщательно перемешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

# Приготовление салатных заправок

# Заправка салатная простая

Масло растительное – 1 стакан
Уксус 3 % – 1 стакан
Соль – 1 чайная ложка
Сахар – 0,5 столовой ложки
Перец черный молотый – на кончике чайной ложки

Соль и сахар растворить в уксусе, добавить растительное масло и молотый перец, тщательно перемешать, перелить в бутылку, плотно закрыть и хранить в холодильнике. Перед каждым использованием заправку нужно интенсивно перемешивать.

# Заправка горчичная

## *Вариант 1*

Масло растительное – 2/3 стакана
Уксус столовый —1/3 стакана
Горчица столовая – 3 чайные ложки
Соль – 1 чайная ложка
Сахар – 2 чайные ложки
Перец черный молотый – на кончике чайной ложки

Горчицу растереть с сахаром и солью, добавить молотый перец и уксус, тщательно размешать и вылить в бутылку с растительным маслом. Смесь интенсивно встряхнуть, укупорить и поставить в холодильник. Перед использованием заправку необходимо интенсивно перемешивать.

## *Вариант 2*

Масло растительное – 2/3 стакана
Яичные желтки сырые – 2 шт.
Горчица столовая – 2 чайные ложки
Уксус столовый – 1/3 стакана
Соль – 1 чайная ложка
Сахар – 0,5 столовой ложки
Перец черный молотый – на кончике чайной ложки

Сырые желтки смешать с горчицей, солью, сахаром и перцем, растереть до образования однородной массы, влить холодное растительное масло и тщательно перемешивать до однородного эластичного состояния массы. При этом перемешивать нужно только в одну сторону. Лучше это сделать в миксере. В однородную массу влить уксус и еще раз перемешать. Заправку перелить в бутылку, укупорить и хранить в холодильнике.

# Майонез домашний

Яичные желтки, сваренные вкрутую – 4 шт.
Яичные желтки сырые – 4 шт.
Уксус столовый – 2 столовые ложки
Горчица – 2 чайные ложки
Соль – 1–1,5 чайные ложки
Сахар – 0,5 столовой ложки
Масло растительное – 2 стакана

Крутые яичные желтки растереть с солью, горчицей и сахаром, добавить уксус, тщательно размешать, влить сырые желтки и осторожно перемешивать массу до однородного состояния. Затем при постоянном перемешивании понемногу вливать в эту массу холодное растительное масло и взбивать венчиком в одном направлении до получения однородной эластичной массы. Готовый майонез выложить в плотно закрывающуюся стеклянную банку и хранить в холодильнике.

Майонез лучше готовить в холодном помещении, тогда масса не будет сбиваться в комки. Но если это происходит, то в массу нужно влить 2–3 капли холодной воды и продолжать взбивать.

# Приготовление ароматных салатных масел

Ароматные масла готовят путем настаивания растительного масла на травах, пряностях или овощах и фруктах. Для этого нужно использовать растительные масла без запаха – оливковое или кукурузное, в крайнем случае рафинированное подсолнечное масло.

# Масло чесночное

Чеснок – 3–4 зубчика

Масло растительное – 0,5 л

Чеснок очистить от шелухи, раздавить, поместить в стеклянную банку и залить растительным маслом. Настаивать 10 дней в темном месте, ежедневно встряхивая банку. Через 10 дней масло процедить через двойной слой марли, налить в бутылку, плотно укупорить и хранить чесночное масло в темном и прохладном месте.

# Масло луковое

Лук репчатый – 250 г

Масло растительное – 0,5 л

Лук почистить и очень мелко порубить. На сковороде нагреть растительное масло, положить в него рубленый лук и обжарить на слабом огне до золотистого цвета. Затем масло с луком остудить, процедить через двойной слой марли, налить в бутылку, плотно закрыть пробкой и хранить в темном и прохладном месте.

# Масло грибное

Грибы свежие – 200 г
Лук репчатый – 1 шт.
Масло растительное – 0,5 л

Свежие грибы как можно мельче нарезать. Репчатый лук также очень мелко порубить. Затем грибы с луком положить в горячее масло и жарить до их хрустящего состояния. Остывшее масло процедить через марлю, налить в бутылку, укупорить и хранить в темном и прохладном месте.

# Масло лавровое

Лавровый лист – 10–12 шт.

Масло растительное – 0,5 л

Лавровые листья поломать на маленькие кусочки, опустить в растительное масло и хорошо взболтать. Настаивать 10 дней в темном месте, ежедневно встряхивая настой. Через 10 дней масло процедить через двойной слой марли, плотно закрыть и хранить в темном и прохладном месте.

# Масло салатное зеленое

Зелень сельдерея – 100 г
Зелень петрушки – 50 г
Масло растительное – 0,5 л

Зелень пропустить через мясорубку, поместить в стеклянную банку, залить растительным маслом, встряхнуть, плотно закрыть банку и настаивать в темном месте 2 недели. Настой необходимо ежедневно встряхивать. Готовое масло процедить через два слоя марли, налить в бутылку, плотно укупорить и хранить в темном и прохладном месте.

# Масло укропное

Семена укропа – 2 столовые ложки

Масло растительное – 0,5 л

Семена укропа перемолоть в кофемолке, залить маслом и выдержать в темном месте 10 дней. Готовое масло процедить, тщательно укупорить и хранить в темном и прохладном месте.

# Масло перцовое

Корень сельдерея – 100 г
Перец красный жгучий – 0,5 стручка
Масло растительное – 0,5 л

Корень сельдерея почистить, натереть на мелкой терке и обжарить в растительном масле на слабом огне. Остывшее масло процедить через марлю, добавить в него разрезанный на 2–3 части жгучий перец и настаивать неделю в темном месте. Готовое масло с кусочками перца хранить в холодильнике.

# Масло салатное на луговых травах

Душица сушеная – 1 столовая ложка
Тысячелистник сушеный – 1 столовая ложка
Чабрец сушеный – 1 столовая ложка
Зверобой сушеный – 1 столовая ложка
Масло растительное – 0,5 л

Сушеные травы измельчить, залить растительным маслом и настаивать 2 недели в темном месте, ежедневно встряхивая. Готовое масло процедить, налить в бутылку, плотно укупорить и поставить в темное и прохладное место.